مراحل نمو الجنين فى 41 أسبوع – شرح كامل بالصور

مقدمة لكم من موقع طريق الأسرة

www.OsraWay.com

الحمد لله والصلاة والسلام علي محمد النبي وازواجه وذريته...

هذه مراحل نمو الجنين في بطن الأم في خلال 41 اسبوع

وأسال الله ان يرزق كل مسلم الذرية الصالحة



الموضوع معانا طويل وفيه محتويات كثيرة جدا

وهو ايضا مدعم بصور كثيرة لكل مرحلة

فيمكنك حفظ الموضوع في قائمة المواضيع المفضلة للرجوع اليه مرة اخري

قبل ما ابدأ بعرض رحلة الحياة الطويلة

التي يعيشها الطفل داخل طفل أمه

والتي تعيشها الأم في تعب وإرهاق وحب وحنان

أحب ان أذكركم بأن الولد رزق من الله

والله علي كل شيئ قدير

وقد سمعنا الكثير والكثير من القصص مثلا الزوجة التي تزوجت
وفشل الطب وكل شيئ في جعلها تحمل بمولود

وطُلقت من زوجها الأول بعد 40 سنة وقد مرضت بالسكر

ثم تزوجت بشيخ كبير قد تجاوز الخمسين من عمره

ويُقدر الله لهما الولد وتحمل بولد جميل...

هذا ملخص قصة من القصص , فكل شيئ بيد الله

والله هو الرزاق ذو القوة المتين

فلا تيئس ولا تستعجل

ولا تأخذ بكل الاسباب وتترك الدعاء والتوكل على رب الأسباب

والآن نعرض لكم مراحل نمو الجنين علي مدار واحد وأربعين أسبوعاً

ولا تنسى باقي السلاسل العلمية في هذا القسم الخاصة بالحمل والولادة
ان شاء الله تعالى

وقبل عرض المراحل ؛ عندي بعض الملاحظات

في هذا الموضوع جمعت كل المعلومات الهامة

قد تجد بعض المعلومات او النسب والمساحات والاطوال والاحجام غير دقيقة

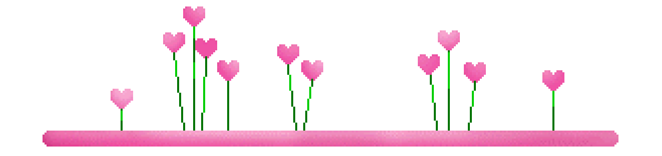
فهي أغلبها نسب تقديريه

ان لم يفتح الموضوع كاملا اضغط علي F5 من الكيبورد

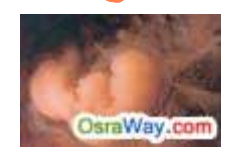


فهرس مراحل نمو الجنين من الاسبوع الأول للأخير

الرجوع للقائمة الرئيسية



الاسبوع الاول



إذا كنت تريدين الإنجاب الآن، يجب أن تكوني مستعدة جسدياً لهذا الحمل.

يجب أن تمتنعي تماماً عن تناول أية عقاقير حتى إذا كانت مسكنات عادية أو تناول أي كحوليات قبل بداية الحمل وحتى نهايته حتى تكون صحتك العامة مؤهلة لاستقبال الحمل.

سيقوم الطبيب بتحديد يوم الولادة وذلك بناء علي ميعاد انتهاء آخر دورة شهرية لك.

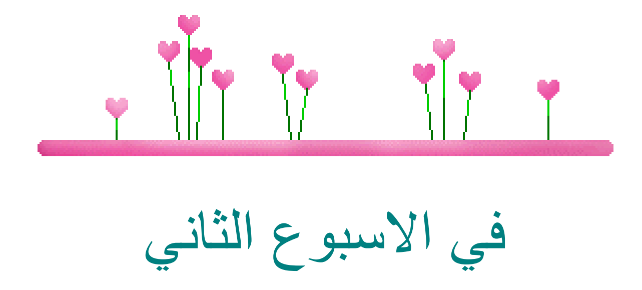
بما أن من الصعب معرفة ميعاد التبويض لكل سيدة وبالتالي من الصعب معرفة تاريخ تلقيح البويضة بالحيوان المنوي، فإن الطبيب يقوم بتحديد ميعاد الولادة عن طريق آخر ميعاد لحدوث الدورة الشهرية.

وذلك يعني أن أول أسبوع في الحمل هو أسبوع بداية آخر دورة شهرية لك.



هناك برنامج غذائي جيد و متوازن مع تعاطي 400 ملل غرام من مركب حمض الفوليك يوميا لتجنب حدوث حالة العمود الفقري المشروم ؛ ويمكن شراء (الفولك أسيد) من الصيدلية وأخذ حبة كل يوم

الرجوع للقائمة الرئيسية



في الاسبوع الثاني

بعد الأسبوع الثاني من بداية التبويض، يبدأ الإستروجين في استثارة الرحم ويرتفع مستوى هرمون البروجسترون وذلك لتهيئة الرحم لتدعيم البويضة الملقحة، في نفس الوقت تقوم المبايض بالحفاظ علي البويضة في أكياس خاصة بها.

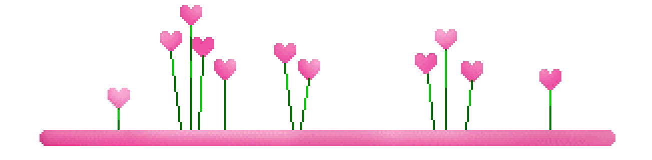
وفي هذه المرحلة يبدأ جسمك في الاستعداد لتحمل الجنين بمجرد التقاء الحيوان المنوي بالبويضة.



بعض النصائح الهامة

تحتوي الاطعمة الغنية بحامض الفوليك على تشكيلة من فيتامينات ب. تناولي خضار بأوراقها الخضراء و البقوليات و الفاصوليا و الزبادي و الرز الاسمر و البيض و الحبوب الغنية بحامض الفوليك و الفيتامينات.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الاسبوع الثالث

البويضة و الحيوانات المنوية محاطة بها

مع بداية الأسبوع الثالث تبدأ الأمور في الوضوح بشكل أكبر. في منتصف الدورة (اليوم 14 في كل 28 يوم للدورة) يبدأ التبويض عند السيدة – بويضة من هذه البويضات تنقل إلي قناة فالوب وفي أثناء وجودها في القناة ولمدة (12 إلي 24 ساعة) قد تتمكن البويضة من التلقيح بواسطة واحد من 350 مليون حيوان منوي (متوسط القذفة) والذي يستطيع أن يصل إلي قناة فالوب من خلال المهبل ويقوم بتلقيح البويضة.

أما عن طفلك

بعد الاخصاب تحدث تغيرات على سطح البويضة من شأنها حظر دخول اي نطفة اخرى. هنا تلتحم المادة التناسلية في النطفة بالمادة

التناسلية في البويضة,,لينجم عن ذلك 23 زوجا من الكروموسومات (هي الخيوط الدقيقة و التي تحمل الصفات الوراثية) و هذه تحدد شخصية و هوية الطفل الذي ستلدينه.

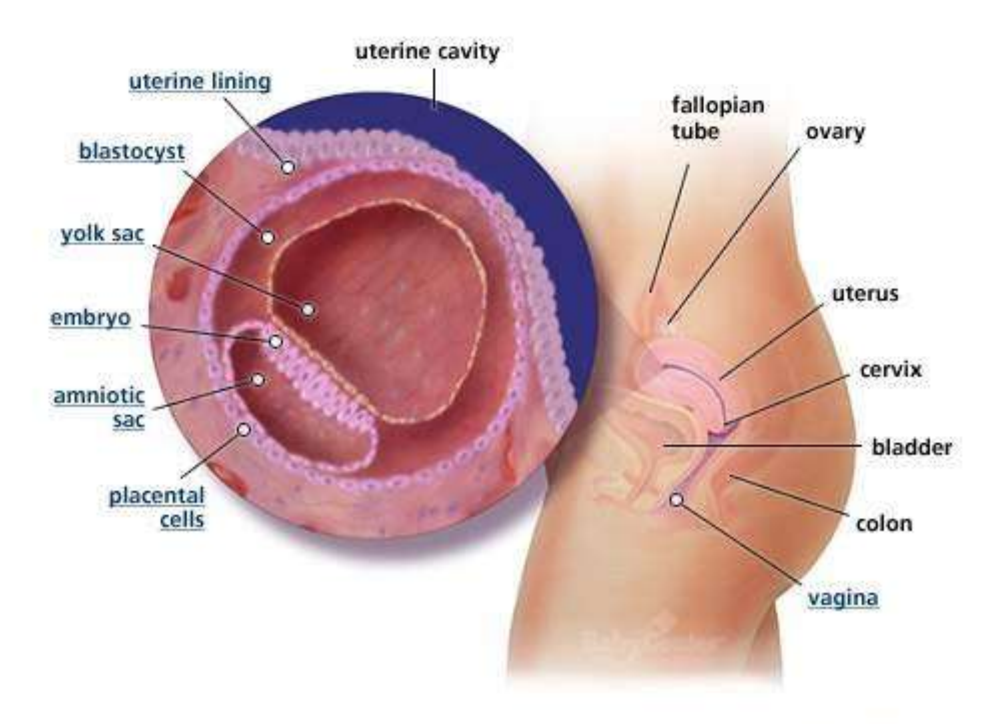
وعند هذه المرحلة تكون بويضتك المخصبة مقسمة الى 46 خلية.



البويضة بعد التلقيح

بعد بداية تلقيح البويضة تبدأ هذه البويضة الملقحة في غلق غشائها الخارجي لمنع دخول أي حيوان منوي آخر يتمكن من الوصول إلي قناة فالوب (متوسط باقي الحيوانات المنوية التي تتمكن من الوصول 250 حيوان) وتبدأ البويضة في تقسيم خلاياها وهي في طريقها من قناة فالوب إلي الرحم حيث يكتمل نموها هناك.

في أغلب الأحوال لا تستطيع السيدة تحديد هذه الفترة ومعرفة بداية التبويض ووقت التلقيح الذي يحدث.



بعض النصائح الهامة

اذا شعرت بأنك قادرة على تناول الحبوب فاطلبي من طبيبك ان يصف لك الفيتامينات المركبة و المعادن و استشيريه لان بعض الاحيان يتكون الفيتامينات ضارة بدلا ان تكون نافعة.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الاسبوع الرابع

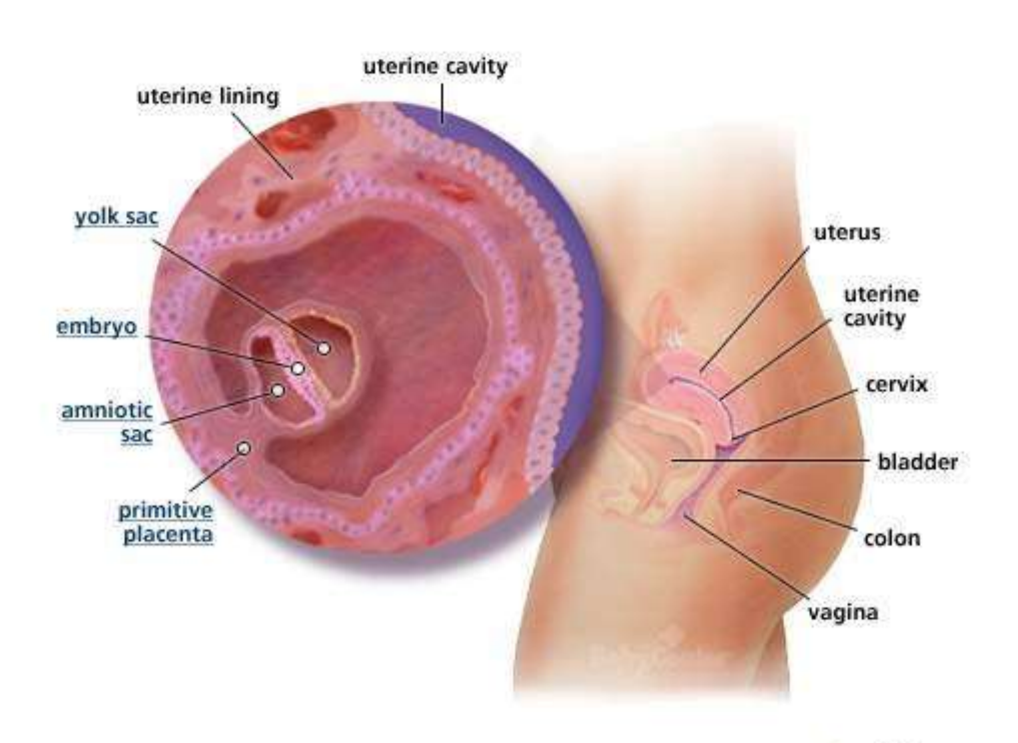
تبدأ السيدة مع بداية الأسبوع الرابع في ملاحظة عدم حدوث الدورة الشهرية بشكل طبيعي في ميعادها. قد تظهرعند بعض السيدات بعض الإفرازات البسيطة (نقاط دم) وقد تعتقد أنها الدورة ولكنها تحدث بشكل طبيعي نتيجة التبويض.

- يمكن التأكد من حدوث حمل إذا لاحظت السيدة تأخر الدورة وذلك عن طريق اختبار الحمل منزلياً. إذا كان اختبار الحمل إيجابي، ويتم اللجوء إلي الطبيب المتخصص للتأكد من الحمل واستشارته.
يجب الاستفسار عن أنواع العقاقير التي تقومي بتناولها مع الطبيب واستشارته في أنواع الأدوية البسيطة التي يمكن تناولها أثناء الحمل , والتي تتمثل في الفيتامينات والبروتينات , طبعا مع الاهتمام بالطعام في المنزل والعسل واللبن والبلخ وغيره...

ويمكن الاستفسار عن إمكانية اتباع نظام غذائي معين خاصة في الفترة الأولي من الحمل، حيث أن الشهور الأولي من الحمل هامة جداً في نمو الجنين.
ماذا يحدث داخل الرحم؟ تبدأ البويضة الملقحة في هذه المرحلة في الانقسام بشكل سريع جداً ومتضاعف. وبعد انتهاء انقسامها تبدأ البويضة في الوصول إلي الرحم. تنقسم البويضة في الرحم إلي جزئين، الجزء الأول يلتصق بجدار الرحم وتصبح المشيمة بعد ذلك، وهي الجزء الأساسي الذي يغذي الجنين. أما الجزء الثاني من البويضة فيبدأ في النمو بعد ذلك ويكون الجنين.
تبدأ الأعصاب في التكون عندما تبدأ شريحة من الخلايا في ظهر الجنين في تكوين قناة صغيرة والتي تكون بعد ذلك العمود الفقري للجنين.

يتضخم نهاية طرف من طرفي الأنبوب وذلك لتكوين الجزء الأكبر والأساسي من المخ.

يبدأ في الأسبوع الرابع أيضاً تكوين بداية السائل الأميني، حيث يكون هذا السائل بمثابة وسادة للجنين.



أما عن طفلك

خلال الاسبوع الذي مضى تتحول الخلية المكونة من بويضة الى كرة مكسوة من مئات الخلايا المجوفة و المليئة بالسائل.

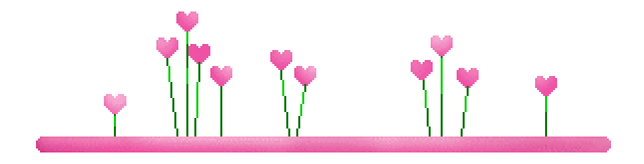
وفي الاسبوع الرابع تنمو هذه الخلايا المجوفة لتشكل قرصا من ثلاث طبقات تمثل أغشية حية بداخل كيس امنيوني متناهي الصغر .

بعض النصائح الهامة

لاتخافي اذا وجدت قطرات من الدم تنزف فقد يحدث ذلك عندما تبدأ البويضة في اتخاذ موقعها على جدار الرحم.

وهنا جنينك يعتمد عليك 100% من غذائك لكي ينمو بصحة جيدة فعليك ان تقللي من شرب القهوة و التقيد بغذاء صحي و متكامل.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الخامس:

تبدأ السيدة مع بداية الأسبوع الرابع في ملاحظة عدم حدوث الدورة الشهرية بشكل طبيعي في ميعادها.



توأمان في الاسبوع الخامس

قد تظهر عند بعض السيدات بعض الإفرازات البسيطة (نقاط دم) وقد تعتقد أنها الدورة ولكنها تحدث بشكل طبيعي نتيجة التبويض.

يبدأ الجنين في الأسبوع الخامس في بداية تكوينه ويسمى في هذه الفترة وحتى 3 شهور (حميل) والحميل هو الجنين منذ بداية تلقيح البويضة وحتى الأسبوع 12. فهو الآن ينمو داخل الرحم.

وينقسم إلي ثلاث طبقات تكون كل طبقة منهم الأعضاء والأنسجة فيما بعد.

وفي مؤخرة الرأس لأسفل، هناك طبقتين نسيج تكون الأذن بعد ذلك.

أما عن الأنبوب الذي تكون في الظهر في الأسبوع الرابع والذي

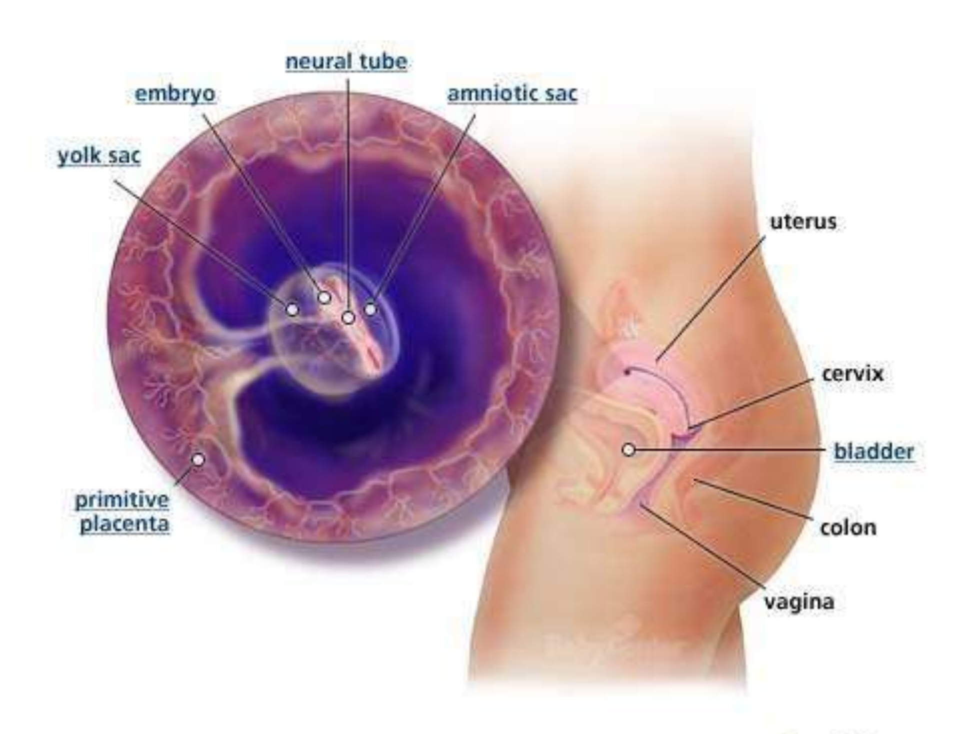
تحدثنا عنه سابقاً والذي يخرج منه المخ، العمود الفقري، الأعصاب وتنشق منه أيضاً عظمة الظهر يبدأ في النمو في الطبقة العلوية للظهر.

أما بالنسبة للقلب فهو يبدأ في الظهور في الطبقة الوسطى.

والطبقة الثالثة فهي تحتوي علي الرئة، المعدة، وبداية الجهاز البولي.

في نفس الوقت فإن الشكل الأولي للمشيمة والحبل السري الذي يقوم بنقل الغذاء إلي الجنين يكونان في الطور الأولي لبداية وظائفهما.

إذا لم تكوني قمت بإجراء اختبار حمل منزلي حتى الآن فيجب القيام به وإذا تم التأكد من الحمل، فيجب اللجوء للطبيب المتخصص لاستشارته في الحالة.



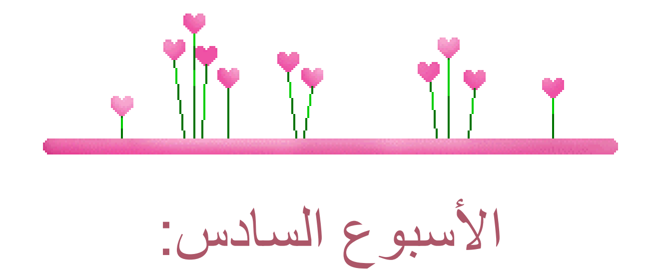
واعلمي أختي أنه ستظهر عليك بداية اعراض من التعب مع الك بسيط في الثديين و ربما شعرت بشئ مختلف في مشاعرك.

ويلين جدار الرحم في حين يتكون صمام مخاطي يحيط بالرحم و يحميه.

وأما عن طفلك فهو الان بطول نصف سنتيمتر و مع ذلك فهو ينتج كمية من المنشطات المنسلية المشيمية و هذه تكفي لوقف الدورة الشهرية .

وهنا يجب الاقلاع عن التدخين والتنويع والانتظام في الوجبات.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع السادس:





فى الأسبوع السادس من الحمل ونمو الجنين قد لا تزالي غير مدركة بعد بأنك حامل وستكونين أم في وقت قريب.

لكن الجنين ينمو بشكل طبيعي بداخلك ويبدأ القلب في التكوين ويكون حجمه مثل حبة الذرة ويبدأ بالفعل في النبض وضخ الدم.

ينقسم القلب إلي أجزاء صغيرة، وتبدأ ضربات القلب في الانتظام بشكل أكبر بعد ذلك.

أصبح الآن حجم الجنين أو الحميل كما يسمى في هذه الفترة 0.6 سم ويشبه جنين الضفدع.

يحدث نمو جيد وسريع في هذا الأسبوع حيث تبدأ الأعضاء الأساسية في النمو، مثل الكليتين والكبد.

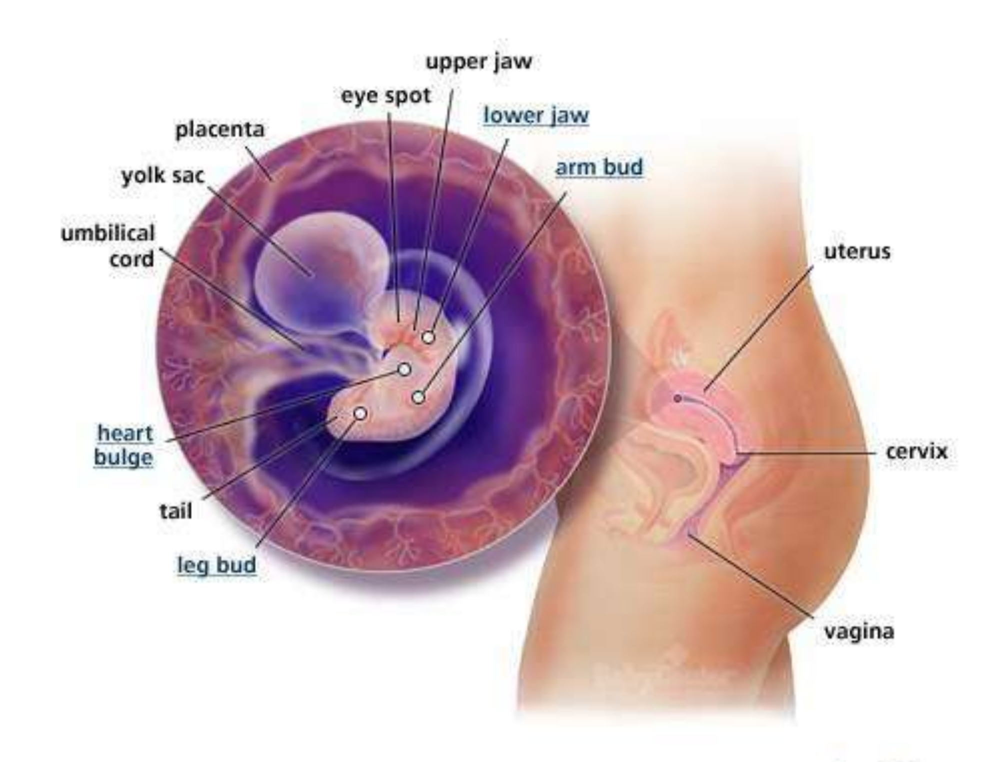
أما عن الأنبوب والذي بدأ يتكون في الأسبوع الرابع كما ذكرنا والذي يصل المخ بالعمود الفقري فيبدأ هذا الأسبوع في الانغلاق.

تبدأ براعم الأطراف في الانشقاق والخروج (الأذرع ، الأرجل) وتبدأ هذه الأطراف الصغيرة في تكوين الأذرع والأرجل فيما بعد.

تستمر المعدة في التكوين مع تكوين الزائدة الدودية.

أما أسفل المنطقة التي ستكون الفم فيما بعد يبدأ جزء صغير جداً من الرقبة والفك السفلي في النمو.

وبالنسبة للشكل الخارجي للوجه فهو ينمو منذ بداية هذا الأسبوع، فيمكن التعرف علي مكان فتحات الأنف وبداية ظهور الشكل الأولي لشبكية العين.



يبدأ عندك شعور بالغثيان و بعض الدوخة و بخاصة دوخة الصباح نتيجة تغيرات هرمونية. و قد لا تشتهين ان تأكلي اطعمة معينة.
زيادة الهرمونات يجعلك تريدين ارتياد الحمام اكثر.
يواصل الم و وخز في ثدييك و الحلمات تبدأ بالبروز.
زيادة وزنك في منطقة الخصر.

أما عن طفلك

فان قلبه الصغير يبدأ بالنبض, مع تشكل الحبل السري , و بداية تشكل الاصابع و فتحات الانف و الاذنين و العينين.
ويكون الجنين بطول 2 سم و يبدأ الحركة مع انك لاتشعرين بحركته.
ويمكن ان تسمعي دقات قلب جنينك
والآن الرأس يتشكل.

بعض النصائح الهامة

تناولي بسكوت الزنجبيل لتخفيف الغثيان مع مراجعة الطبيب اذا زادت حدة الغثيان.
تجنبي كل مايعرضك للعدوى او المرض.
تجنبي اكل البيض الغير مطبوخ جيدا و ذلك بتجنب الاطعمة التالية و هي البيض المخلوط مع المايونيز و الذي يقدم بطريقة شطائر.
تجنبي منتجات الالبان الغير مبسترة و الجبنة اللينة.
تجنبي تناول الاطعمة الباردة التي سبق طهوها.
تجنبي تناول الكبدة و محتوياتها لانها تحتوي على كمية عالية من فيتامين A الحيواني و هو خطر على صحة الجنين.

الرجوع للقائمة الرئيسية

الأسبوع السابع:



ينمو الجنين في هذا الأسبوع بشكل أكبر ويصبح حجمه في حجم حبة الفول ويصبح طوله 1.25 سم.

يبدو شكل وحجم الرأس أكبر عن باقي حجم الجسم بشكل نسبي.

ويستمر نمو الشكل الخارجي لتكوين أجزاء الوجه مع وجود بقع سوداء مكان العين وفتحتين صغيرتين جداً مكان الأنف وفتحة صغيرة جداً مكان الأذن.

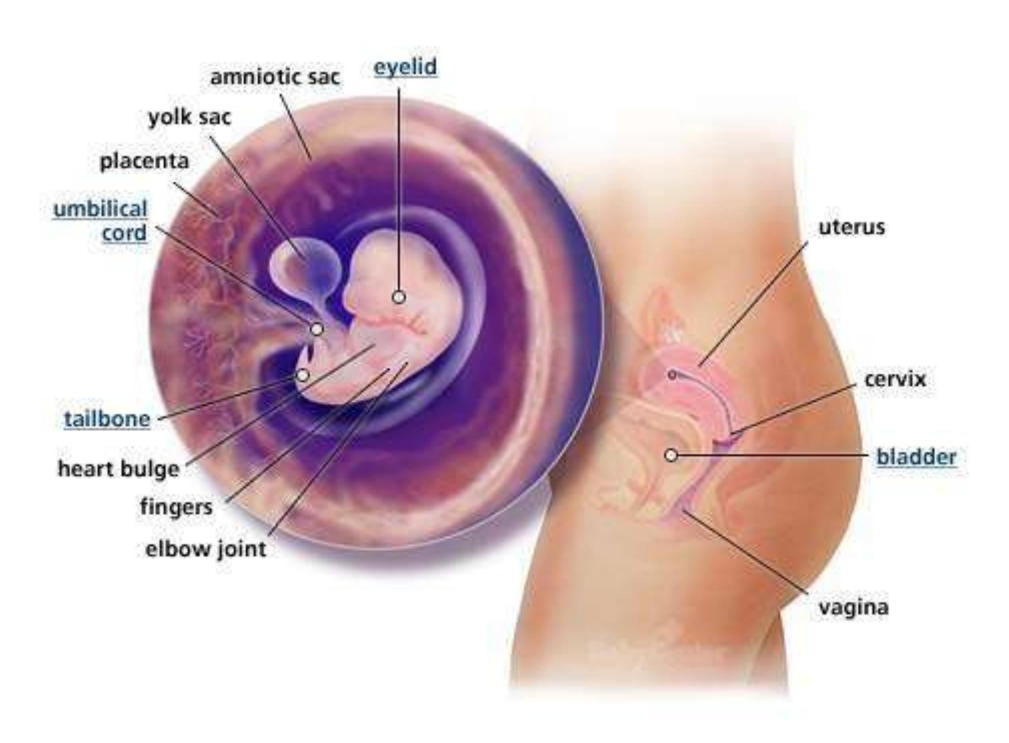
تبدأ براعم الأطراف في الظهور بشكل أوضح. تظهر اليدين والقدمين بشكل دائم الحركة وكأنها بدالات صغيرة.

تبدأ أيضاً الغدة النخامية وألياف العضلات في النمو في هذا الأسبوع.

يبدأ القلب في النبض بشكل بسيط قد يكون غير مسموع بالنسبة لك ولكنه ينبض حوالي 150 نبضة في الدقيقة، وهو ضعف معدل النبضات الطبيعية لدى الشخص البالغ.

يبدأ الطفل في منتصف الأسبوع السابع في القيام بأول حركة له، لكن

لن تشعري بهذه الحركات إلا في المرحلة الثانية من الحمل (من 3 – 6 شهور).



والآن هل ما تشعرين به هو شعور بالدوخة او تراخي؟
هل هناك تعب و تشعرين بحدته ؟

وهذا كله يعكس تشكل اعضاء الطفل الرئيسية مما يستدعي اتخاذ الحيطة و الحذر في تحركاتك حتى تجنبي الاسقاط. لا قدر الله

يطرأ عليك تقلبات بالمزاج و عصبية و اختلاف في حاسة الشم و التذوق ؟
لماذا ؟

لااحد يعرف سبب ذلك لكن بعض النظريات تقول ان السبب ترجع الى

زيادة مستويات الهرمون و انخفاض مستوى سكر الدم و بسبب التعب و الارهاق.

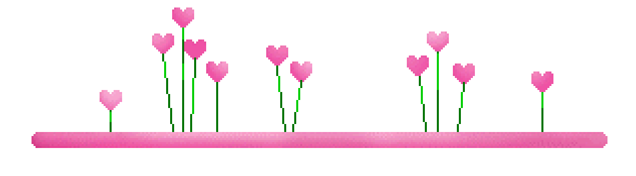
أما عن طفلك

الآن تتشكل هنا ما يطلق عليها "زغابات حملية" خارج الحاجز الواقي الذي يحيط بالجنين و بالكيس الامنيوني.
و هذه الزغابات تتسلل الى مجرى دم الام لتشكل المشيمة لهذا الشبب تشعري بالغثيان.
وهنا قلب الجنين ينقسم الى قسمين يمينا و يسارا.
وحجم جنينك يكون مابين 11 - 13 ملليمتر.

بعض النصائح الهامة

لكي تخففي الغثيان و الدوخة تناولي كمية اكل قليلة و عدد وجباتك اكثر.
تجنبي الاكل الدسم و الملئ بالبهارات لانها تجعلك تشعرين بالحرقان (heart burn) .
تناولي بسكوت الزنجبيل عند شعورك بالغثيان.
زيدي من تناولك من نخالة القمح و اللحوم الخالية من الشحوم و الحبوب الغنية بالفيتامينات.
الاسماك الدهنية مثل (سردين, السلمون, ماكريل) تحتوى على احماض امينية و اوميغا 3 الدهنية و هذه اساية لنمو دماغ الطفل و نمو عينيه.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الثامن:



أصبح الجنين الآن 1.8 سم في حجم حبة العنب وأصبحت تفاصيله أكثر وضوحاً.

يبدأ نسيج أصابع اليد والقدم في التكوين.

ويبدأ الكبد في تكوين كمية كبيرة من خلايا الدم الحمراء حتى يتكون لب العظام فيما بعد ويبدأ بعمل هذه المهمة بدلاً من الكبد.

يعتبر الأسبوع الثامن هو بداية فترة هامة وكبيرة من فترات النمو للجنين. يبدأ الجنين من الأسبوع الثامن وحتى الأسبوع العشرين في النمو بشكل سريع جداً وتبدأ أجزاء الجسم التي تكونت في الأسابيع الأولي السابقة مثل المخ والقلب في النمو بشكل أسرع وتصبح أكثر تحديداً وأكثر تعقيداً.

تبدأ الأسنان وسقف الحلق في التكوين هذا الأسبوع وتستمر الأذن في النمو.

يكون جلد الجنين في هذه المرحلة شفاف وخفيف جداً ومن السهل رؤية الأوردة بالداخل.

تصبح الأم الآن في أكثر مراحل الحمل ألماً، ويأتي دائماً الألم نتيجة الحمل وغثيان في الصباح وذلك نتيجة بعض هرمونات الحمل في الجسم، لكن سرعان ما تختفي هذه الأعراض مع مرور الفترة الأولي

من الحمل. وتشعر السيدة أيضاً بحاجة ملحة للتبول بشكل أكبر، حيث يقوم الرحم بالضغط علي المثانة ويسبب الهرمون خلل وعدم توازن في سوائل الجسم.

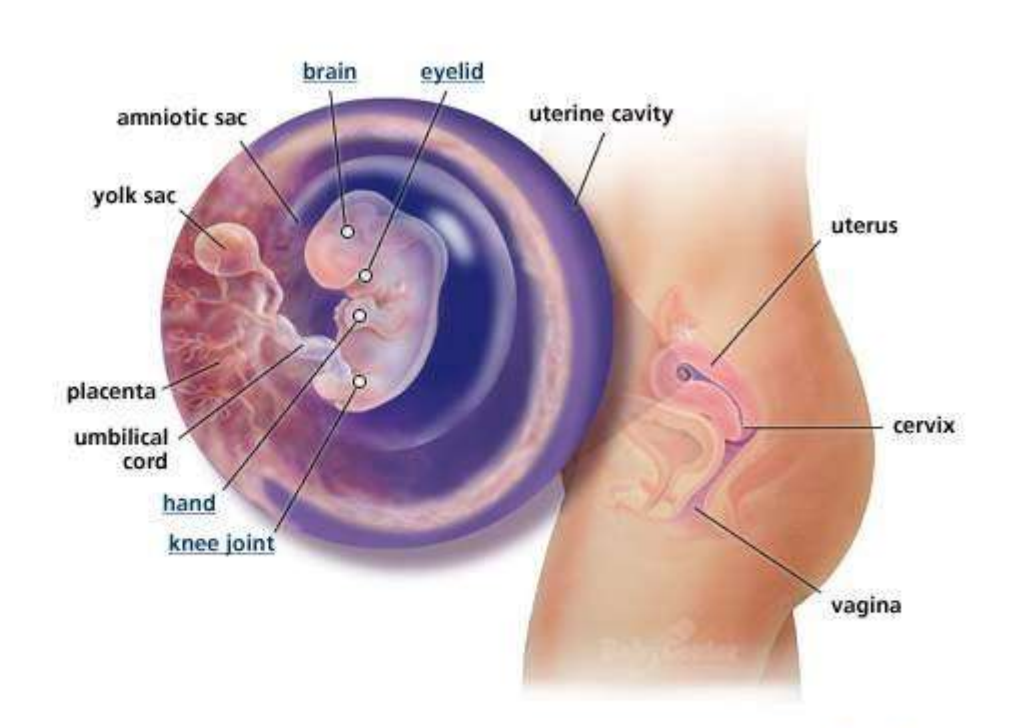
وهنا قد تلاحظين

ازدياد معدل نبض قلبك بينما يصل معدل التمثيل العضوي بنسبة 25%. و هنا تحتاجي للراحةو الاسترخاء و هذا الشعور يتلاشى بعد 12 اسبوع.

فان خصرك يبدأ في التمدد في حين انه يلزمك الان مراجعة الطبيب لتأكيد الحمل.

هنا حجم الرحم بحجم حبة الجريب فروت.

ربما شعرت بتشنج عضلي و هذا طبيعي في هذه المرحلة الى ان النزيف عند حدوثه يجب مراجعة الطبيب .



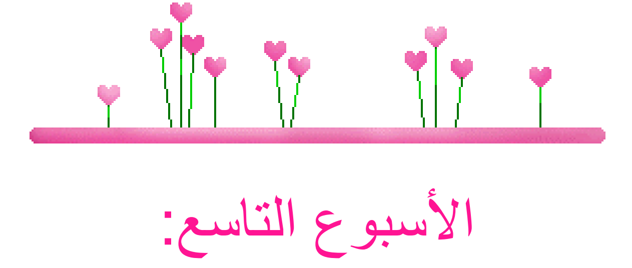
أما عن طفلك

الآن تكتمل اعضاءه الرئيسية و الاجهزة الداخلية و الاطراف.
الهيئة الان هيئة جنين مثل طفلا صغيرا في بدايته.
وطفلك الآن يتلقى غذائه عبر مجرى دمك من المشيمة و بعدها الى جنينك عبر الحبل السري.

بعض النصائح الهامة

لاتلزمي نفسك ببرنامج عمل يومي بل غيري و كيفي العمل و روتينك اليومي الذي تعودتي عليه على حسب مايناسبك و على راحتك.
قد ايضا تتغير حياتك الاجتماعيه فلا تخافي فسوف تسترجعينها و هذا امر طبيعي.
تناولي من الان تناول مرتين او ثلاث مرات من البروتينات , و 5 قطع فاكهة و خضار, و 3 مرات منتجات البان و 6 مرات اطعمة نشوية.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع التاسع:



ينتقل الآن مولدك في المستقبل إلي مرحلة مختلفة في النمو حيث يختلف اسمه الآن وينتقل من مجرد حميل إلي جنين كما يسمى في الأغلب.

يبدأ الرحم في الاتساع ليشتمل علي منطقة أوسع وأكبر، وينمو الجنين أكثر ويصبح حوالي 2.5 سم طولاً .

تحدث تغيرات كثيرة للجنين من عضلات وأعصاب للقيام بوظائفها، تبدأ اليد في التثبت بالمعصم وتبدأ الجفون في تغطية منطقة العين.

تظهر أيضاً مع بداية هذا الأسبوع تغيرات جسمانية علي السيدة كالتي تظهر في بداية الحمل حيث يتضخم الثدي بشكل أكبر ويتسع محيط الخصر.

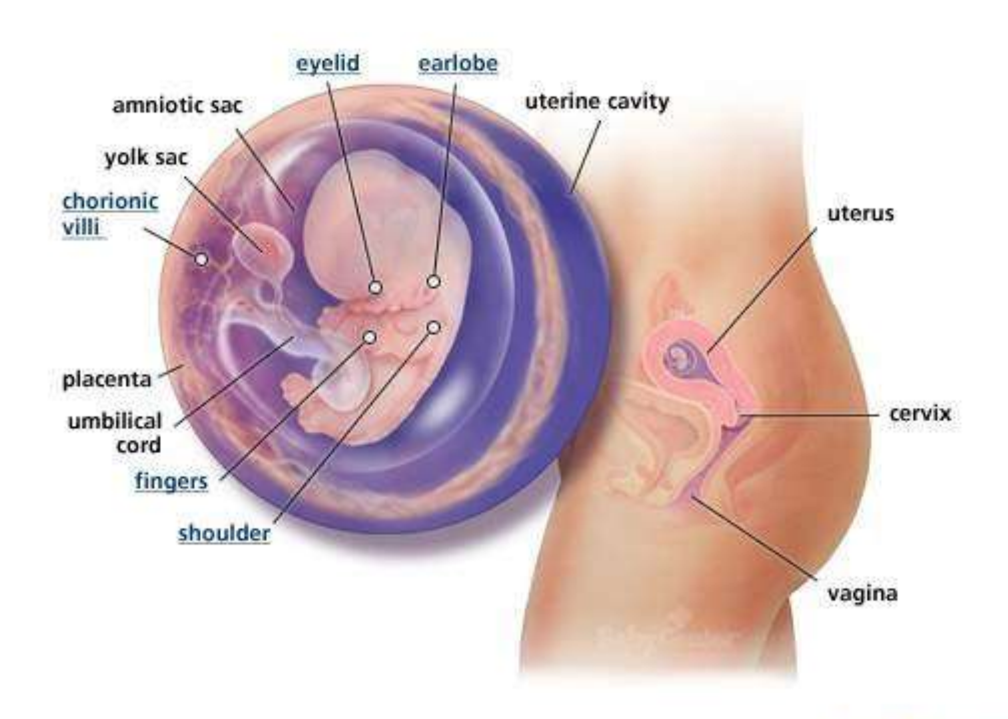
وفي هذا الاسبوع يجب الاكثار من البروتين.

يكون خط الخصر الان اكثر شدة من قبل و خاصة اذا كان هذا الحمل ليس الاول.

حجم الرحم يتضاعف و يضغط على مثانتك.

ربما تشعرين ببعض الالم و الوخز المتقطع بسبب توسع الرحم فلا تقلقي منها.

فقد تلاحظين أن و جهك بدأ ينتفخ و يصبح اكثر نعومة و ربما يظهر عليه بعض البقع. و اذا كان شعرك دهنيا فانه سيجف.



أما عن طفلك

فهو الان يزن 4 غراما.

يمكن اظهار الجنين و هو يتحرك و لاتشعرين به.

ذراعيه و ساقيه يشهدان نموا كبيرا مع نمو الرقبة.

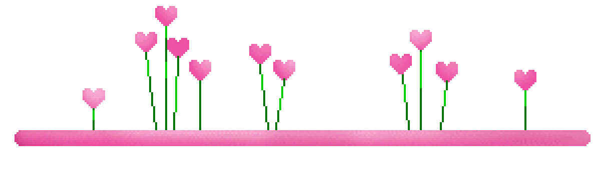
والآن تظهر هيئته البشرية.

بعض النصائح الهامة

في هذه الفترة احرصي على تناول 30 غراما من الجوز أو السلمون فهذه تمنحك 6,4 غراما من البروتين.

احرصي على حصولك قدر كافا من الكالسيوم (700 - 800 ملغم يوميا) لمساعدة نمو و متانة عظام و اسنان جنينك و اسنانك ايضا.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع العاشر:



يبدأ في هذا الأسبوع حدوث تغيرات نفسية ومزاجية للأم فتكون متقلبة المزاج بشكل كبير مع بداية هذه الفترة ولكنها تكون فترة قصيرة ويستمر الحمل بعد ذلك بشكل طبيعي وتحدث هذه التغيرات بسبب اضطراب الهرمونات الأنثوية في الجسم.

يصبح الجنين في نهاية هذا الأسبوع حوالي 3.75 سم وحوالي 9.3 جرام.

بالنسبة للجفون فهي ملتحمة مع العين وتبقي هكذا حتى الأسبوع السابع والعشرين.

يستمر المعصم في النمو هذا الأسبوع ويتكون الكاحل وتبدأ أصابع اليد والقدم في الظهور ويزداد طول الأذرع.

ينتهي التكوين الداخلي للأذن في نهاية هذا الأسبوع.

بالرغم من عدم إمكانية تحديد نوع الجنين (ذكر أم أنثي) في هذا الوقت عن طريق الموجات فوق الصوتية ولكن تبدأ الأعضاء التناسلية في التكوين هذا الأسبوع.

وتكتمل المشيمة الآن وتبدأ في القيام بوظائفها كاملة وأهمها إفراز الهرمون.

بالنسبة للسيدات فوق سن 35 أو إذا كان هناك تاريخ مرضي للعائلة له

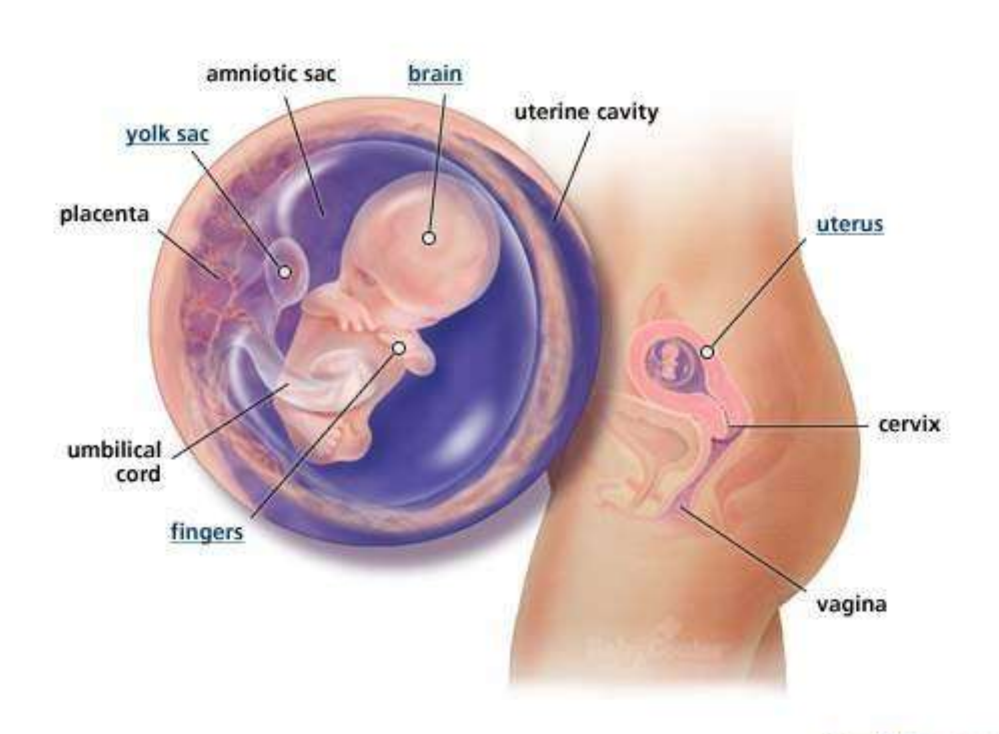
علاقة بالأمراض الوراثية، فيجب القيام بعمل فحوصات طبية ما بين الأسبوع الأول والعاشر والتي تحدد إذا كان هناك أي نمو غير طبيعي للجنين.

قد تجدين انك مضطرة لارتياد الحمام بشكل متواصل حيث ان الرحم يضغط على المثانة.

تستمر معك اعراض الغثيان و الدوخة و اللوعة و التعب.

تتواصل التغيرات في ثدييك.

نتيجة للتغيرات الهرمونية تؤدي الى حالات من النحيب و شدة الحساسية اتجاه الاشياء. و هي عبارة عن مجموعة من المشاعر تصاحبها فرحا و انفعال لانك بدأت مرحلة جديدة. و هي الحمل و ما يقابلها من خوف و تأمل لما يعنيه المستقبل من مسؤوليات.



أما عن طفلك

فهو الان بحجم فاكهة الفراولة.... و هو الان يبدأ أولى حركات التنفس.

تعدى جنينك مرحلة الخطر.

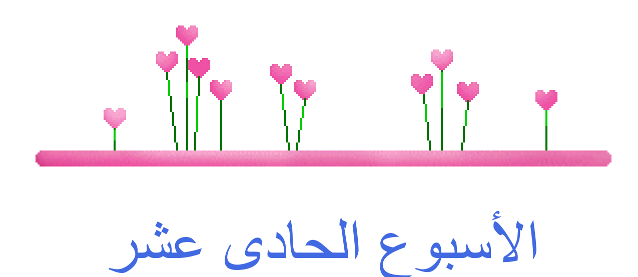
بعض النصائح الهامة

ان اعادة تسخين الاكل قد يؤدى الى تكاثر الباكتيريا و لذلك يجب عليك ان تطهي طعامك اولا بأول و أن تأكلي الاطعمة الساخنة مع تجنب الاطعمة الجاهزة للتسخين.

وبذلك انتهت المرحلة الأولي من الحمل وهي (أول عشرة أسابيع)

الرجوع للقائمة الرئيسية





الأسبوع الحادى عشر



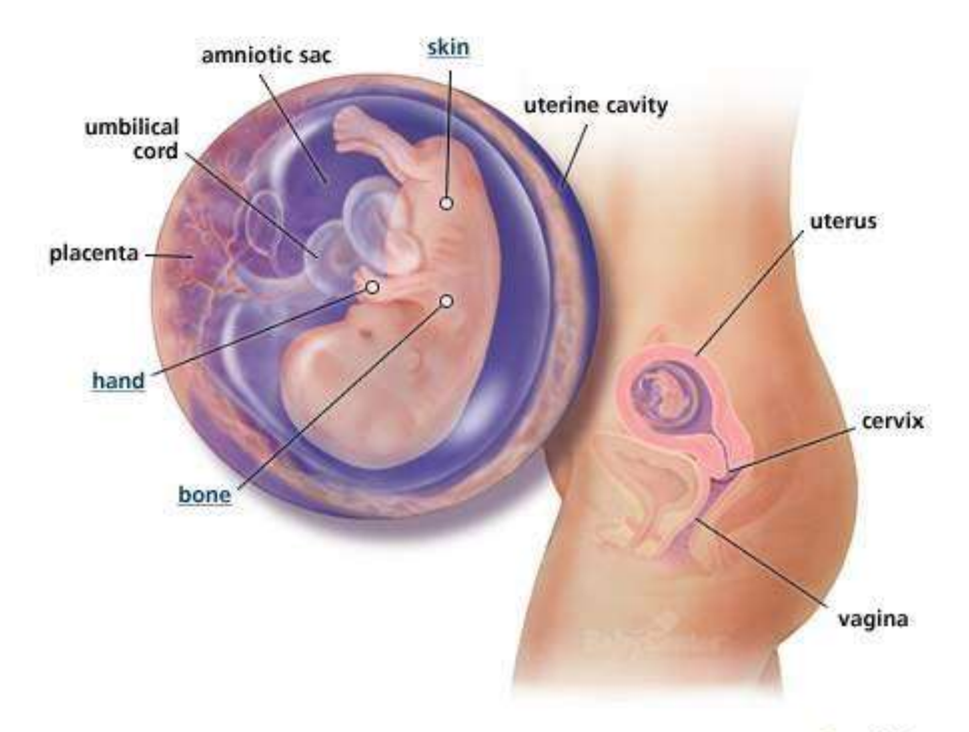
يصبح الجنين الآن ما بين 4 سم – 7.5 سم، ويزن حوالي 14 جرام.

يبدأ الجنين هذا الأسبوع في الحركة (الرفص) وتبدأ تفاصيل كثيرة في الظهور مثل الأظافر وشعيرات بسيطة.

أما بالنسبة للأعضاء الأساسية مثل الكبد، الكلي، الأمعاء، المخ والرئة فقد اكتمل نموهم وبدأوا في القيام بعملهم.
بالنسبة للرأس فهي تحتل نصف حجم الجنين وتظهر الجبهة مرتفعة إلي حد ما ولفترة مؤقتة.
إذا تمكنت من رؤية الجنين هذا الأسبوع، سوف تتمكني من رؤية العمود الفقري وتظهر الأعصاب في النخاع الشوكي.
يتسع ويكبر حجم الرحم في هذا الأسبوع ويصبح في حجم ثمرة الجريب فروت ويمكن الاستماع الآن لصوت نبضات قلب الجنين عن طريق جهاز خاص لدى الطبيب.

ان قدماك و يداك تشعران بالدفئ نتيجة زيادة بنسبة 40 الى 50% في كمية الدم الذي يدور حول جسمك و قد تشعرين بعطش غير عادي و هو مايشير الى ان جسمك يحتاج الى المزيد من السوائل و هذا يعني انك سوف ستذهبين الى الحمام اكثر
بالنسبة لك فان هرمونات الحمل تبدأ في التأثير على مستويات سكر الدم و هو مايؤدي الى شعورك بالدوخان و ربما احتجت في هذا الاسبوع لفحوصات اشعة لاختبار مدى وجود اعراض متلازمة داون.

الرحم الان حجمه يوازي الحوضو و هنا يستطيع الطبيب استشعار الرحم عند المنطقة السفلى من البطن.
تظهر تغيرات في اظافرك و شعرك و تكون واضحة بسبب التغيرات في الهرمونات و زيادة حركة الدورة الدموية



أما عن طفلك

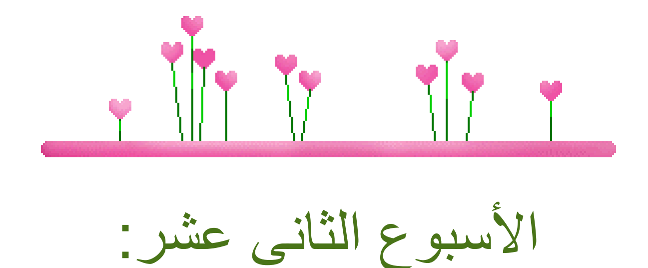
يبدأ أولى حركات البلع و المص و التثاؤب.
بدأ قلبه بضخ الدم الى مختلف اجزاء جسمه.
هنا يتم نموه بشكل سريع حتى الاسابيع ال3 القادمة.
يتضاعف طوله و يظل حجم الرأس كبيرا بالمقارنة الى حجم الجسم.

بعض النصائح الهامة

عالجي انخفاض سكر الدم عن طريق تناول وجبات خفيفة من الخبز الاسمر بالنخالة او قطع من الفاكهة.
تأكدي من سلامة المكان الذي تعملين فيه لسلامتك و سلامة جنينك.
عليك بتناول اطعمة غنية بحمض الفوليك. و خاصة الاوراق الخضراء.
المصادر النباتية من الكالسيوم تشمل الصويا و أوراق الخضار و التين و الجزر.

تجنبي تناول أطعمة تحتوى على البيض النيئ مثل بعض أنواع الحلويات و الايس كريم و المايونيز.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الثانى عشر:

يقترب هذا الأسبوع من نهاية المرحلة الأولي من الحمل (1 – 3 شهور). نمو الأعضاء الأساسية في الجنين علي وشك الانتهاء بعد عدة أسابيع.

تبدأ فرصة سقوط الحمل في التضاؤل بشكل كبير مع بداية هذا الأسبوع أي أن الحمل يكون أكثر استقراراً عن قبل والرحم يكون بحجم برتقالة كبيرة.

يصبح الجنين الآن حوالي 6.5 سم وقد اكتملت معظم بدايات نمو الأعضاء: براعم الأسنان ونهاية بأصابع القدم، وتبدأ اليد والقدم في الانفصال عن بعضهما.

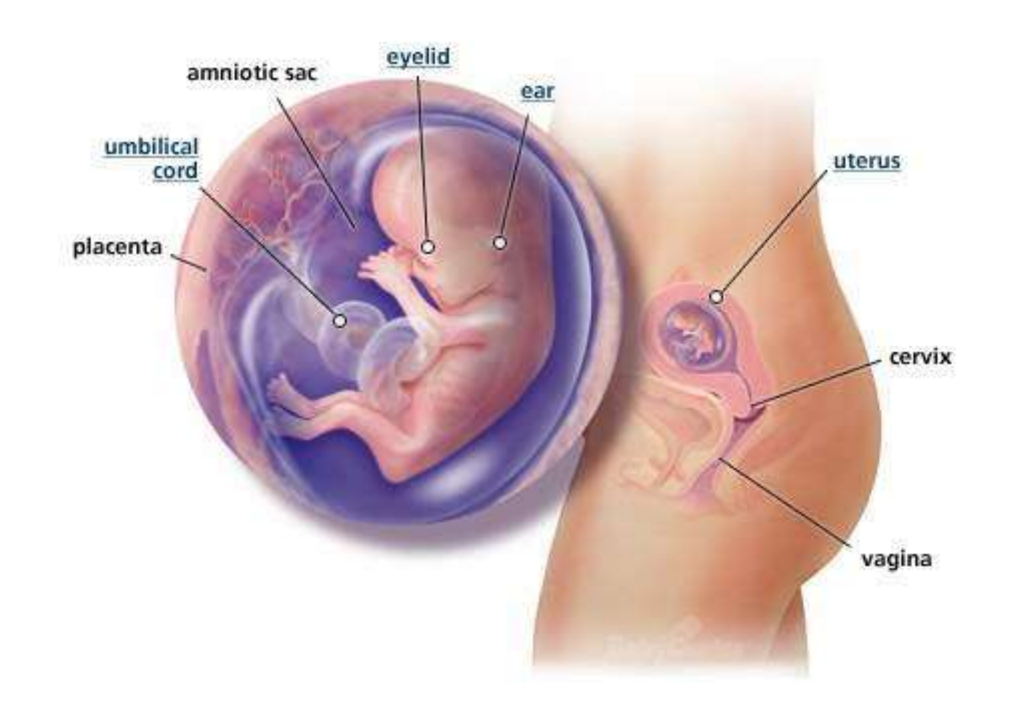
بداية من هذا الأسبوع وحتى الستة أشهر القادمة يزداد نمو باقي الأعضاء الأساسية التي قد تكونت بالفعل في المرحلة الأولي من الحمل.

ويستمر الجنين في النمو حتى يتمكن من الخروج من الرحم بعد مرور تسعة أشهر.

يظهر خط أسود اللون علي بطن الأم في هذا الأسبوع، حيث يرتفع الرحم فوق عظمة الحوض.

درجة الغثيان و اللوعة تخف لكن للأسف بعض النساء الحوامل تتعرضن لبعض نوبات الغثيان حتى مراحل متأخرة من الحمل لذا عليك بوجبات خفيفة قبل النهوض من السرير كالبسكوت الهش أو بسكوت الزنجبيل او الشاي.

هنا تزيدين في الساقين و الخصر و الثديين و تحسين في ثقل منهم.



أما عن طفلك

يبدأ الان في تمديد اصابع يديه.

و يمكنك سماع دقات قلبه بوضوح عن طريق جهاز الدوبلر.

تنمو اصابع اليد و القدم بينما تظهر اطراف الاعضاء التناسلية الخارجية للجنين داخل الرحم .

اعضاء الجنين الرئيسية تكتمل في النمو.

الرجوع للقائمة الرئيسية

الأسبوع الثالث عشر:



يظهر وجه الجنين في هذا الأسبوع أكثر وضوحاً وأكثر اقتراباً في الشكل من الوجه الطبيعي بالرغم من أنه فقط حوالي 7.5 سم طولاً ويزن حوالي 15 جرام.

تبدأ العينان في الاقتراب أكثر من بعضهما البعض بعد أن كانت علي جانبي الوجه، والأذن الآن فى موقعها الطبيعي علي جانبي الرأس.

يبدأ الكبد في إفراز المادة الصفراء وتبدأ الكليتان أيضاً في إفراز البول إلي المثانة.

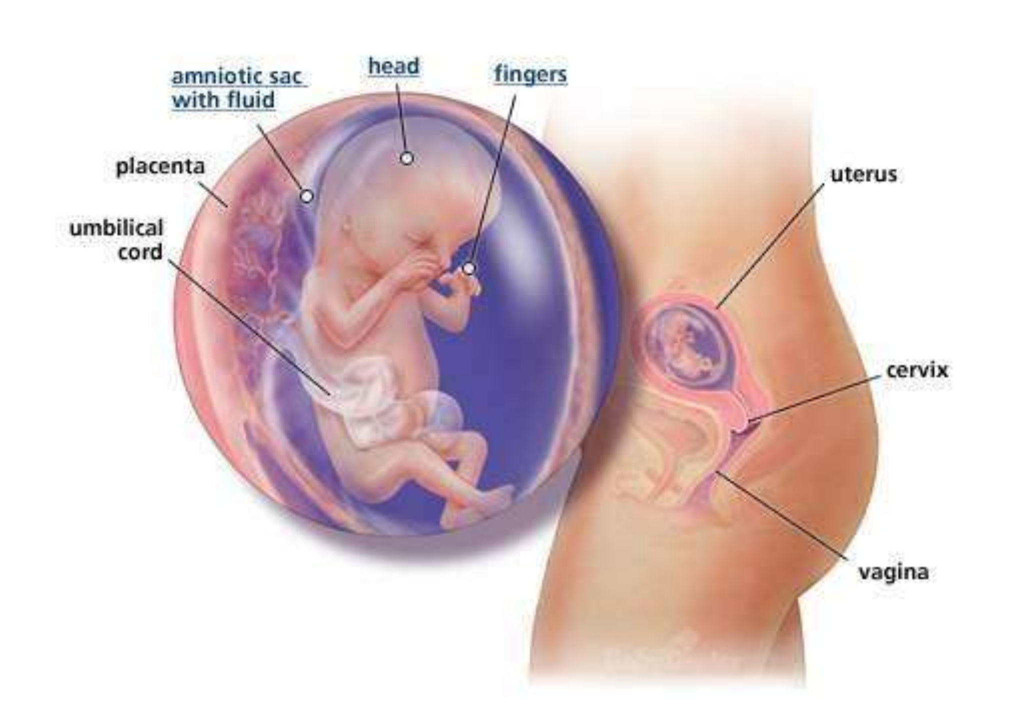
يبدأ الجنين في التحرك بشكل بسيط جداً ولكن لن تشعري بهذه الحركة الآن.

تتضاعف الخلايا العصبية بشكل كبير جداً الآن ويصبح رد فعل الجنين أكثر تأثيراً. فتؤثر الأعصاب علي راحة اليد وتصبح الأصابع أكثر تقارباً من بعضها البعض وتميل أصابع القدم إلي أسفل وتصبح

عضلات العين أكثر تماسكاً وإحكاماً.

تبدأ السيدة الحامل مع نهاية هذه المرحلة وبداية المرحلة الثانية من الحمل في الشعور بتغير في حجم الجسم وامتلائه وعدم ملائمة الملابس للمرأة.

تلاحظين ان الإمساك تزداد حدته لديك و هذا راجع الى ارتفاع هرمون البروجسترون الذي يبطأ عمل عضلات الامعاء و بالتالي تصلب البراز و نمو الرحم يؤثر على المعدة و ببطء من وظيفتها.
فهناك اخبار سارة حيث تبدأ دوخة الصباح بالتلاشي تدريجيا و تستعيدين حيويتك .و يختلف من امرأة لامرأة و قد يستمر الغثيان لكن يكون أخف.
يزيد نمو الرحم في اسفل منطقة البطن و قد تشعرين بحركة قوية و مفاجئة.



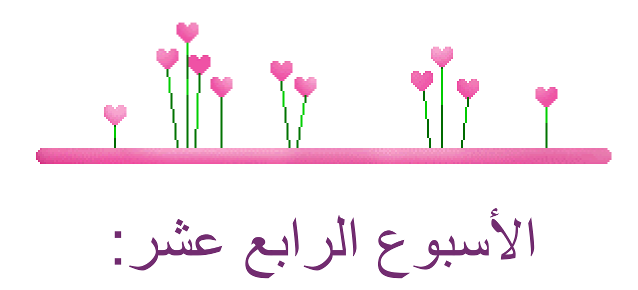
ولاحظي أن طفلك الآن

يبدأ في سماع الاصوات و يعتقد ان الاطفال هنا يتمكنون من تسجيل الاصوات عن طريق الذبذبات فوق جلدتهم. فأكثري من التكلم مع جنينك واقرئي له القرآن لأنه يطمئن بذلك وينسجم مع القرآن.
تتضح صورة وجه الجنين و هنا يطلق على هذه المرحلة "المرحلة الجنينة" لان الجنين يتحرك بشكل متسارع و لاتشعرين بحركته المتواصلة..

بعض النصائح الهامة

و اذا استمر عندك الغثيان تناولي وجبات خفيفة كل ساعتين او ثلاث ساعات و يشتد الغثيان عند الجوع.
واصلي تناول اسماك دهنية للمساعدة على نمو دماغ جنينك و هناك الجوز و الصويا و زيوت البذور و هذه غنية باوميغا 3 و تفيدك اذا كنت من الناس الذين لا يأكلون اللحوم.
لتجنب الامساك عليك بتناول الماء بمعدل لترين يوميا مع تناول الخضار و الفاكهة النيئة و الفاكهة المجففة مثل الزبيب و المشمش تفيدك لمنع عسر الهضم و تجنب الامساك.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الرابع عشر:



أصبح طول الجنين الآن من 7.5 – 10 سم ويزن حوالي 28 جرام.
أصبحت بصمة الأصابع محددة عنده.

إذا كان الجنين (أنثي) فهناك حوالي 2 مليون بويضة في مبايضها الآن وسوف تصل إلي مليون بويضة فقط عند ولادتها. ويتناقص هذا العدد كلما تكبر في السن حتى تصل إلي حوالي 200.000 بويضة في سن 17 عاماً.

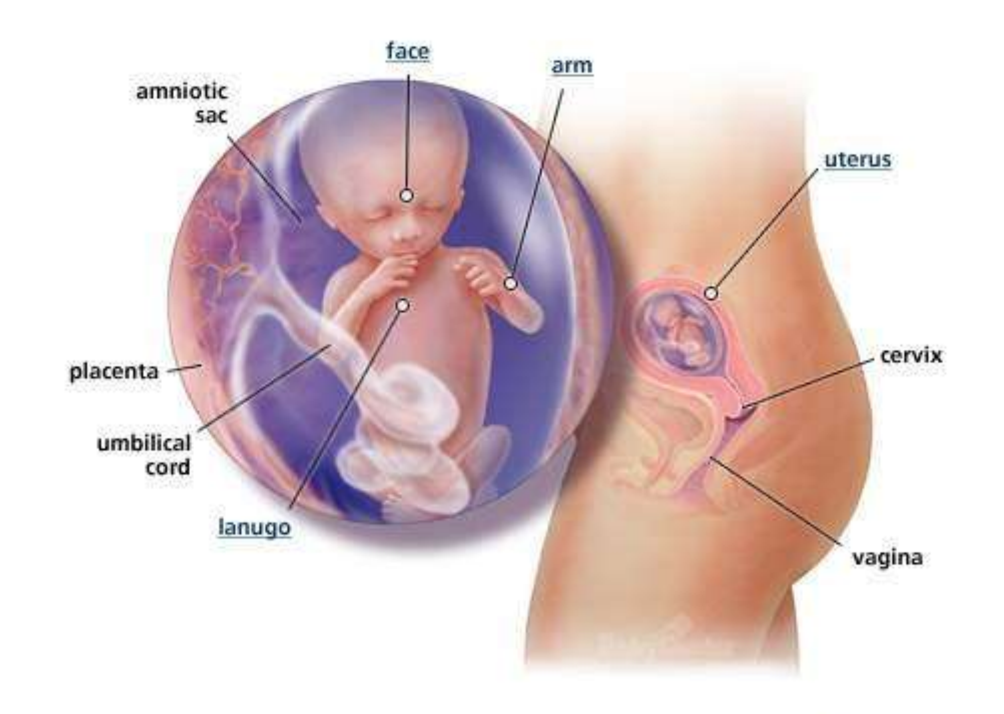
تحدث أعراض جانبية للحمل مع بداية هذه الفترة مثل: زيادة معدل التبول، غثيان، تعب عام.

تزايد حجم الرحم بشكل أكبر.

يبدأ صدر الأم في تكوين المادة التي يتغذي عليها الطفل بعد الولادة وحتى بداية نزول اللبن بشكل طبيعي.

الرحم هنا بحجم بطيخة و الممرضة تستطيع ان تتحسس أعلى الرحم و يكون بعرض إصبعين و موقعه أعلى عظمة العانة.

تستعيدين طاقتك مع قدر اقل من التعب تبدأ ملابسك تصبح ضيقة و ارتدي ملابس الحمل.



أما عن طفلك

يحرك ذراعيه و ساقيه و هو بحجم اصبع صغير مع تشكل أظافر أصابع القدم.
يتم تقرير جنس الجنين أهو ذكرا أم انثى من خلال الاشعة الفوق صوتية.
تبدأ الاذنان و الرقبة في البروز بشكل اكبر.
تتواصل نمو العضلات و العظام و تأكدي من حصوله على كفايته من الكالسيوم من خلال الزبادي و الحليب و الجبنة

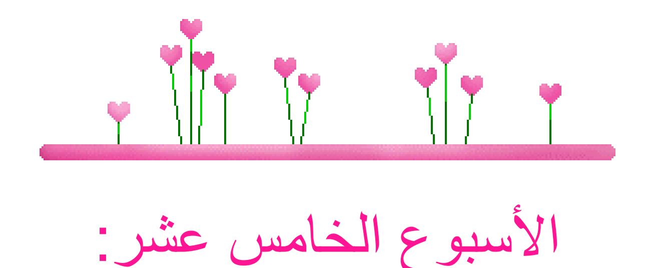
بعض النصائح الهامة

ابدأي نشاطك للياقة أفضل من أجل المخاض مع الإكثار من الصلاة لأنها أفضل رياضة للجنين.

تناولي في الصباح بعض الحليب او الزبادي اذا لم تستطيعي ان تأكلى اي شئ.

ان 85% من النساء الحوامل يتعرضن لحالات توحم و هذا نتيجة حاجة الجسم لتغذية معينة و مع ذلك يجب ان تستشيري الطبيب قبل ان تغمري نفسك بالصنف الذي توحمتي عليه.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الخامس عشر:



كيف ينمو الجنين؟

نتيجة لتكون الدهون تبدا كرمشة الجلد فى الاختفاء.

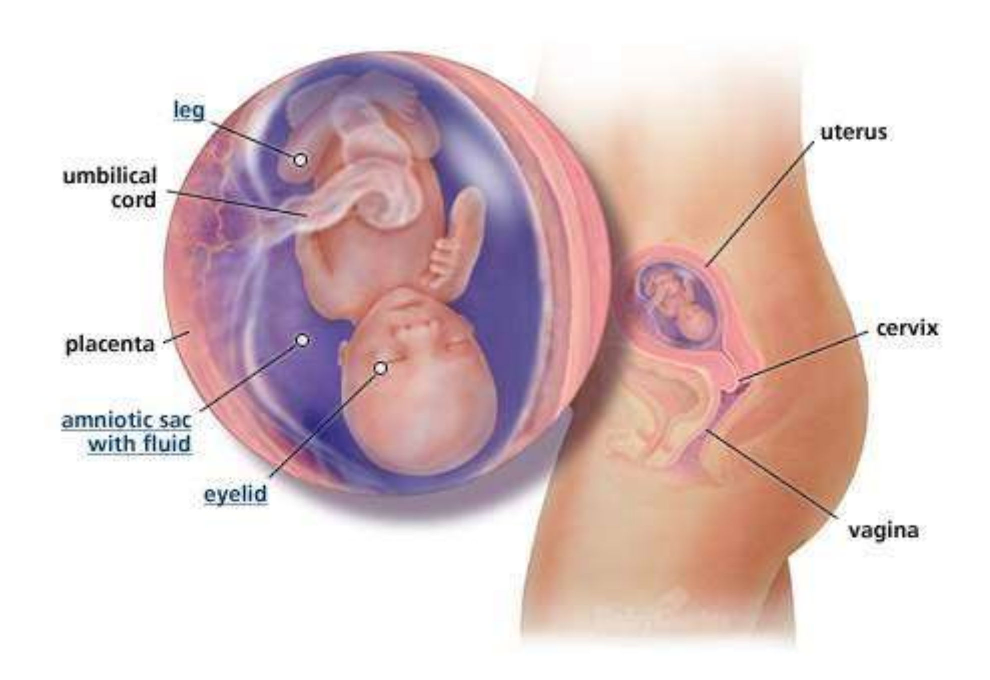
يتحدد لون الشعر وخواصه ما إذا كان ناعماً أو مجعداً على الرغم من أن هذا الشعر يتغير بعد الولادة.

تحدث تغيرات لبشرتك و يزداد اللون الداكن للشامات و حبات الخال و تحدث تغيرات حول حلقة الحلمة (الهالة).

الشرايين العنكبوتية (هي نتيجة ارتفاع معدل الاستروجين) فانها تظهر بشكل واضح على وجهك و الرقبة و اعلى الصدر و الذراعين.

اذا كانت رائحة الطبخ تشعرك بالغثيان فتناولي اطعمة مثل البطاطس و الخضار المسلوقة.

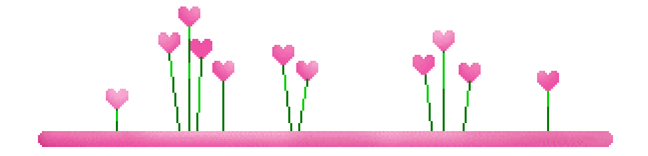
فان الرحم هو الان بحجم بطيخة متوسطة و تبدأ نضارتك تظهر بوضوح.



أما عن طفلك

يبدأ بشد أطرافه و هو بطول 116 ملليمترا (4,5 بوصة) اي 10,5 سنتيمترا و يكون بحجم كف اليد اي بحجم كرة التنس.
نمو جنينك يتسارع فأكثري من تناول البروتينات و ان تكون خالية من الشحم او سمك او دجاج.
تغطي جسده طبقة شعر خفيفة
تشتد صلابة عظامه

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع السادس عشر:





بالرغم من زيادة وزن الأم من 2 – 4 كيلو إلا أن وزن الجنين أصبح الآن حوالي 154 جرام وطوله حوالي 11 سم.

يتحدد نوع الجنين (ذكر ، أنثى) عن طريق الموجات فوق الصوتية حيث أن الأعضاء التناسلية قد ظهرت بشكل كافٍ ويستطيع الطبيب التفرقة بين الذكر والأنثى بسهولة.

تستطيع الأم الآن الشعور بحركة الجنين جيداً. غالباً ما تظهر أول حركة تستطيع الأم الشعور بها ما بين الأسبوع 16 – 20. أما إذا كانت الأم قد أنجبت من قبل فيمكن أن تشعر بهذه الأعراض أكثر وأسرع من السيدة التي تحمل لأول مرة.

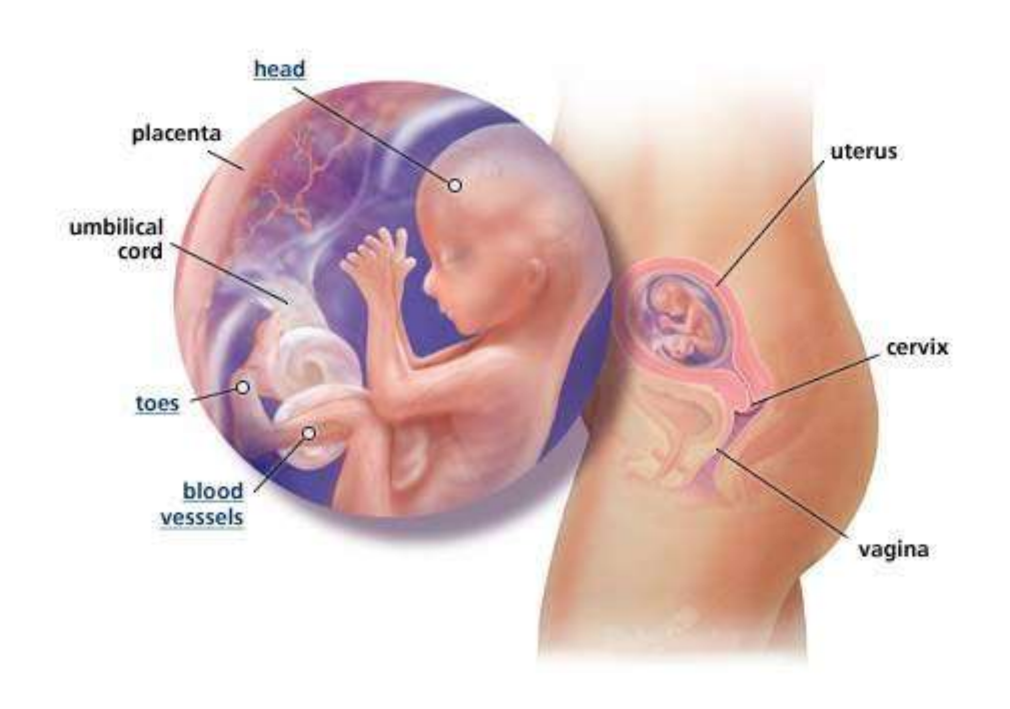
يمكنك تدوين تاريخ أول مرة تشعرين بها بحركة الجنين وإعلام طبيبك بها في الزيارة القادمة له.

يجري لك الطبيب تحاليل دم للتأكد من عدم وجود اية عيوب او اعراض غير عادية. ومن ذلك أختبار و تحليل السائل الامنيوني و لكن هذا التحليل من مخاطره ان تسقطي و بالتالي كوني حذرة و ادرسي الخيارات الاخرى من الفحوصات قبل ان تتخذي هذا القرار.

تحتاجين للمزيد من شرب الماء حوالى 8 اكواب و هذا لان يكون هناك زيادة في تدفق الدم و الحاجة لزيادة السائل الامنيوني. لكي لايسبب جفاف السائل الامنيوني.

قد تحتاجين لفحوصات دم لتحديد أخطار ولادة طفل مشروم العمود الفقري أو مصابا بمتلازمة داون.

لاتقلقي اذا لم تشعري بحركة الجنين لان معظم الحوامل يشعرون بحركته في الاسابيع 16 الى 20.



أما عن طفلك

يستجيب لاي لمسة فوق خده كما لو كان يبحث عن حلمة الثدي ليتعلق بها و يبدأ بمص ابهامه.

تشكلت الرموش و حواجب العينين.

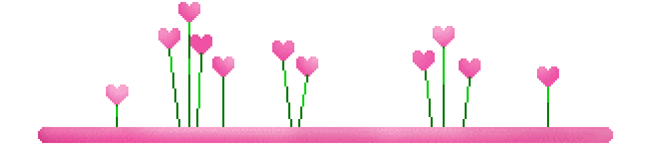
اذنين جنينك تحركا لكي يكونا في مكانهما الاعتيادي و تنمو الرقبة لتصبح اكثر طولا.

بعض النصائح الهامة

الباكتيريا الموجودة في الزبادي تفيدك لانها نافعة و تساعدك على الهضم و زيادة درجة المناعه لديك. فعليك بالزبادى و اخلطيه مع اي نوع من الفاكهة التي تحبينها و صلصلة شوكولاته فوقها و استمتعي.

** اذا وجدت نفسك نشيطة و يوجد عندك طاقة فبادري بعمل التمارين المناسبة و لكن يجب استشارة الطبيب قبل ذلك.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع السابع عشر:



يصبح طول الجنين الآن حوالي 13 سم ويزن حوالي 168 جرام.

سوف يتضاعف وزن الجنين وطوله بشكل كبير خلال الثلاثة أسابيع القادمة.

يبدأ الجنين في اللعب والحركة داخل الرحم ويستخدم في ذلك الحبل السري الذي يقوم بتحريكه وشده بشكل متكرر.

أما بالنسبة للدورة الدموية للجنين ومجرى البول فهما يعملان بكفاءة الآن. ويقوم الجنين الآن بالشهيق والزفير عن طريق الرئة.

قد تلاحظ الأم حدوث ألم في جانبيها إذا قامت بحركة مفاجئة وذلك لأن الرباط علي جانبي الرحم وجدار الحوض يقوم بالاتساع كلما يزيد نمو الجنين داخلك.

قد تشعر الأم ببعض الآلام البسيطة من فترة لأخرى ولكن إذا استمرت هذه الآلام لأيام أو زادت فيجب استشارة الطبيب فوراً.

قد يكبر اسفل وسط الجسم مع ظهور خط داكن وسط البطن.

زيادة دوران الدم يمنح بشرتك المزيد من الاشراق و النضارة الصحية.

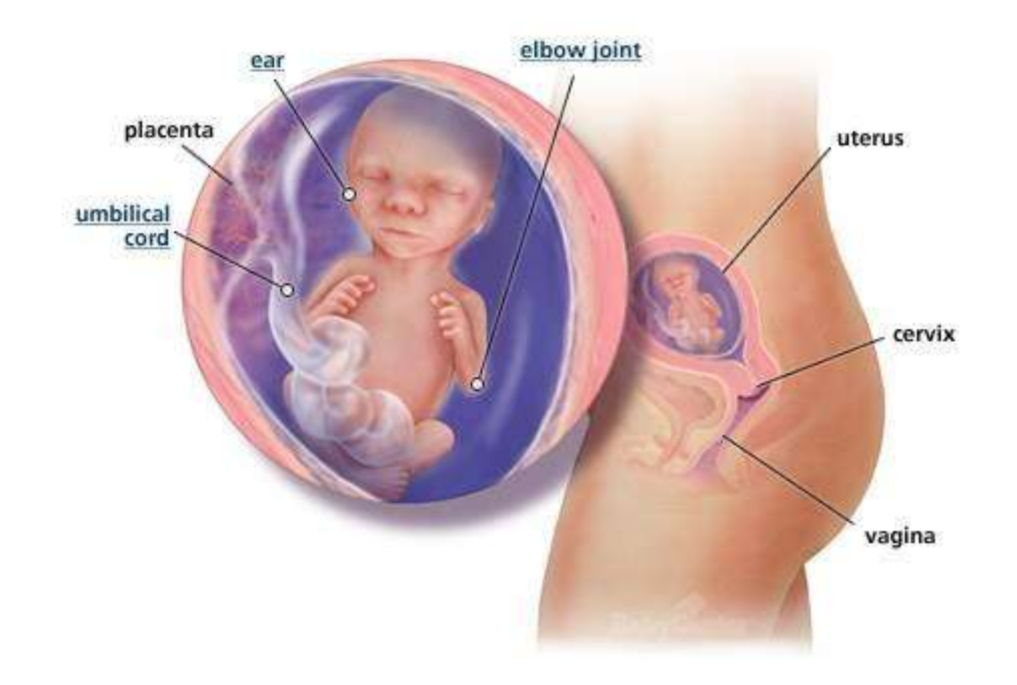
الرحم يبدأ بالأرتفاع و البروز الى خارج الحوض.

قد تشعرين بأولى حركات الطفل عند هذه المرحلة.

قد تصابين بالعدوى البولية و هي الاكثر شيوعا عند الحمل و من اعراضها الحرقان عند التبول.

قد تشعرين بانسداد في الانف نتيجة لزيادة الدورة الدموية.

عليك بالاحتفاظ بمعدل السوائل في جسمك عن طريق شرب العصير و الماء.



أما عن طفلك

قد تشعرين بحركته في اي لحظة.

تتكون الشحوم تحت بشرة الجنين.

يزيد وزنا و طولا

بعض النصائح الهامة

هنا عليك اجراء تمارين قاع الحوض.

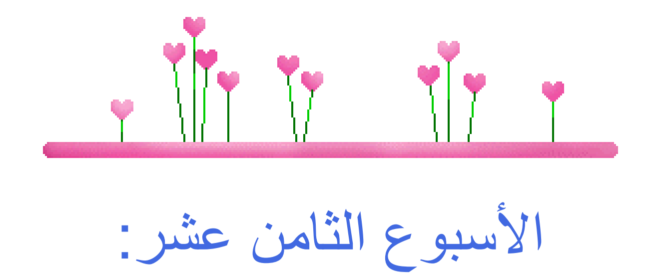
هل تريدين ان تشعري بحركة الطفل؟ اذن تناولي بعض الحلويات, لأن السكر يمنح الجنين المزيد من الطاقة...لكن لاتكثري حتى لا يزيد وزنك.

الزيادة الطبيعية لكل حامل خلال مراحل الحمل و هي 12 الى 15 كيلوجرام حتى تتخلصي منها بسهولة بعد الولادة اما اذا كانت اكثر فالتخلص منها سيكون أصعب و لن تعودي الى وزنك السابق بسهولة.

عليك بشرب شراب التوت و الكثير من الماء عند اصابتك بالعدوى

البولية لان العدوى البوليه قد تسبب مخاضا مبكرا و ولادة طفل ضعيف البنية.
عليك باستشارة الطبيبة قبل تناول شاي الاعشاب المتنوعة لان بعضها تسبب انكماش الرحم.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الثامن عشر:



أصبح طول الجنين الآن حوالي 15 سم ويزن حوالي 196 جرام.
تبدأ مادة تسمى النخاع في الاحاطة بالنخاع الشوكي في الظهر.
يمكنك متابعة نمو الجنين مع طبيبك الآن والاستماع إلي نبضات قلبه عن طريق الموجات فوق الصوتية.
تظهر زيادة وزن الجسم واتساع الرحم بشكل واضح الآن. يجب تجنب ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي.
إذا لم تكوني قد قمت بعملية بزل النخط لفحصه حتى الآن فيمكنك القيام بذلك هذا الأسبوع.

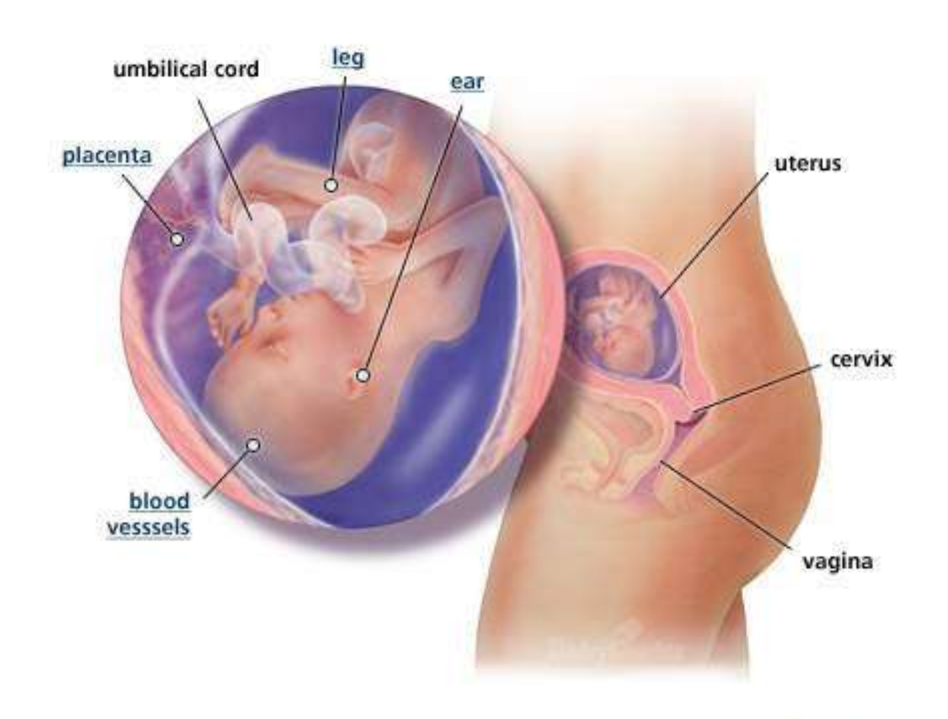


تبدأ رغباتك الجنسية في استعادة نشاطها و هذا نتيجة لزيادة في هرمون الاستروجين في جسمك و الذي يزيد من تدفق الدم في منطقة الحوض.

ان جماعا متأنيا هو شئ مأمون خلال الحمل.

قد تبدأين شعورا جنسيا متزايد نتيجة التغيرات الهرمونية و زيادة تدفق الدم و السوائل في منطقة الحوض.

هنا مرحلة الاستمتاع بالاكل و عليك بالاطعمة المغذية شرط ان لاتزيدي في الوزن.



أما عن طفلك

تظهر على رأسه شعيرات ناعمة يطلق عليها "زغب الحمل".

يبدأ بتشكل الرموش و يتسارع في النمو.

بعض النصائح الهامة

عليك بفيتامين ب الموجود في الكاربوهيدرات مثل البطاطس و الخبز.
تفيدك الفاكهة المجففة و الطازجة و الفطائر مع محاولة تجنبك للحلويات و الفطائر الحلوة.

الرجوع للقائمة الرئيسية

الأسبوع التاسع عشر:

أصبح الجنين الآن حوالي من 15 إلى 17 سم، يتحرك الصدر إلي أعلي وأسفل ولكن لا يتنفس الجنين هواء الآن.

يتم عمل موجات فوق الصوتية بشكل مستمر في هذه الفترة (المرحلة الثانية من الحمل ما بين الأسبوع 18 – 22) وذلك للتأكد من نمو الجنين بشكل سليم، وفحص احتمال وجود أية تشوهات أو مشاكل في الجنين وأيضاً فحص الحبل السري.

ترى الأم في التصوير بالأشعة الجنين بوضوح وهو يتحرك، يرفس أو يمص أصابعه.

إذا كان الجنين أنثى فقد تم الآن تكوين المهبل، الرحم وقناة فالوب. أما إذا كان ذكر فقد تكون الأعضاء التناسلية واضحة في الأشعة.

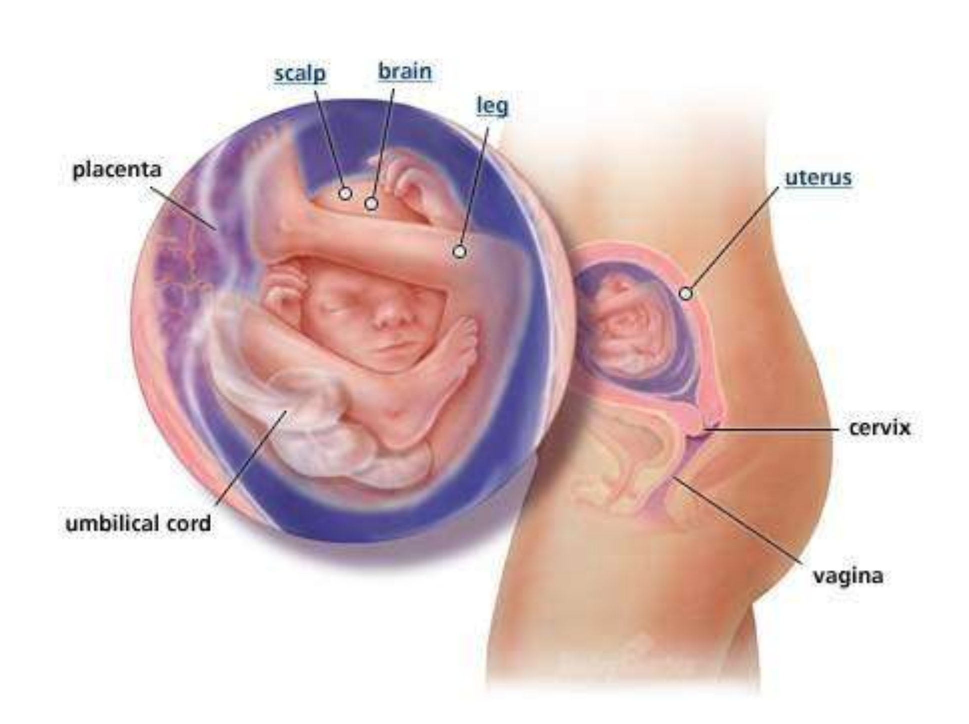
قد لا يتمكن الطبيب في بعض المرات تحديد ما إذا كان الجنين ذكر أو أنثى وذلك في حالة عدم وضوح العضو الذكري إذا كان الجنين مستلقي علي جانبيه أو في اتجاه يصعب من خلاله رؤية أعضائه التناسلية.

ما يحدث في جسمك

ان ارتفاع معدل التمثيل العضوي و زيادة تدفق الدم لهما اثار ايجابية على الاظافر فتنمو بشكل اسرع ام الجانب السلبي فهو ان لثتك ستكون اكثر عرضة للالتهاب و النزيف.

قد تتحول احلامك الى مشاهد مثيرة. حيث انه استنادا الى ابحاث متخصصة فانك قد تحملين بأنك وسط جزيرة بعيدة تسرحين بها. يزدادحجم الثديين.

معظم النساء يزيد وزنهن بمقدار 10 الى 12 كيلوجرام خلال الحمل و هذا الوقت ليس وقت التنحيف و الرشاقة و مع ذلك لايعني بانك محتاجة لكمية اكل كبيرة لانه يضعف طاقتك و قدراتك



أما عن طفلك

هو الآن يعادل حوالي نصف طوله عند الولادة.

ينمو جهازه العصبي و قد يستطيع الاستجابة لبعض الاصوات و قربي الاضاء لبطنك فهو سيتابع الضوء و سوف ترينه

يتحرك.تشكل المشيمة حاجزا واقيا ضد اي عدوى او مرض و لكن ليس ضد الفيروسات مثل الحصبة الالمانية.

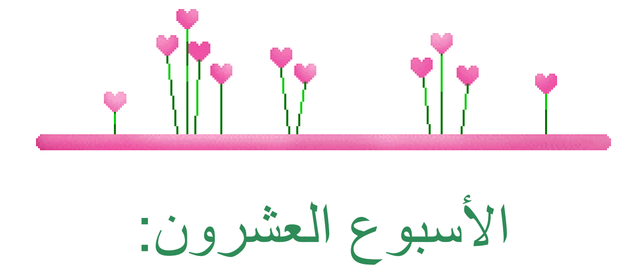
بعض النصائح الهامة

عليك بفحوصات الاسنان بانتظام مع استخدام الفرشاة و الخيط.

اذا شعرت ان اقراص الحديد تسبب لك امساكا فاخبري طبيبك بان يصف لك السائل الحليب المركب و هو متوفر بالصيدليات لان ليس له اثار جانبية كاملة.

عززي مناعتك و التى تتعرض للضعف خلال الحمل و ذلك بتناول الكثير من الاطعمة الغنية بفيتامين C و بعصائر الفاكهة الطازجة.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع العشرون:





لقد انتهت الآن نصف فترة الحمل.

مازال حجم الرحم يزداد وسينمو من الآن سنتيمتراً كل أسبوع.

أصبح الجنين الآن حوالي 16 سم طولاً ووزنه حوالي 253 جرام.

يبدأ الجنين في ابتلاع سائل النخط، وتبدأ الكلي في تكوين البول. أما

شعر فروة الرأس فقد بدأ ينبت خلال هذه المرحلة.

يصل نمو الحواس إلي أقصي ذروته هذا الأسبوع، وتقوم الخلايا العصبية بخدمة جميع الحواس الخمس من تذوق – شم – سمع – رؤية – لمس.

تنمو الآن كل هذه الحواس في أماكنها المحددة في المخ.

يزداد نمو الخلايا العصبية في المخ وتصبح أكثر تعقيداً.

إذا كان الجنين أنثي، فهي لديها الآن حوالي 6 مليون بويضة في الرحم. ولكن تنفجر معظم هذه البويضات أثناء النمو ويتم ولادة الجنين بحوالي مليون بويضة فقط.

تشعر الأم بحركة الجنين في البطن بوضوح تام، وسوف تزداد هذه الحركة كلما مرت الأسابيع، حيث تكون العشرة أسابيع المقبلة هي أكثر فترات النشاط للجنين في بطن الأم.

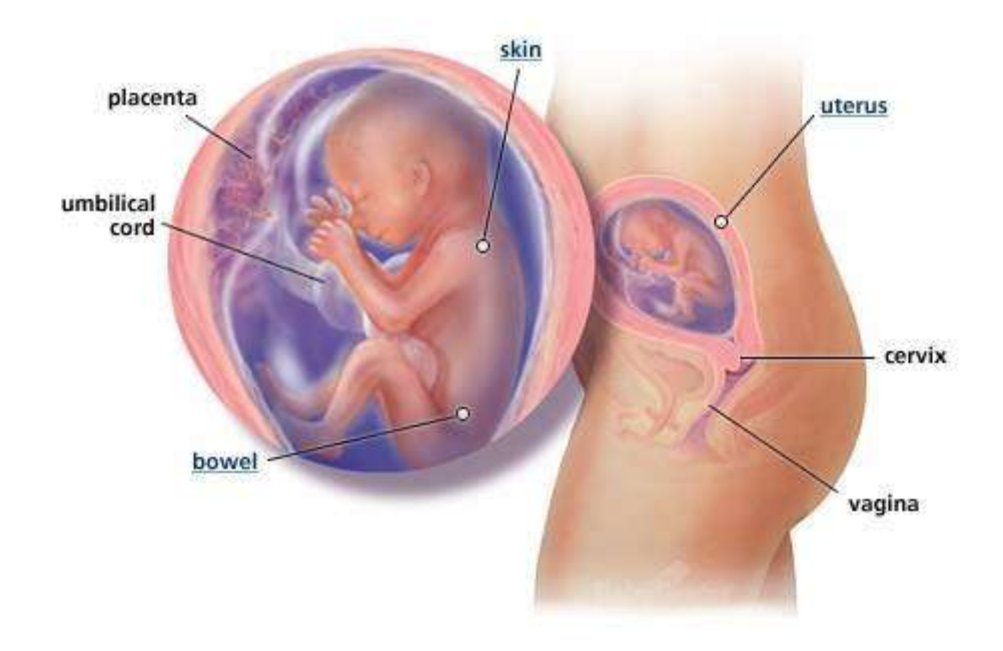
اذا كان هذا حملك الاول فقد تشعرين باولى حركات جنينك عند الاسبوع 18 – 20 .

الحرقان يحدث نتيجة العضلة العاصرة و هي عضلة تضغط على مجرى في الجسم موجود في اعلى المعدة و هي ترتخي و تسمح برجوع الطعام الى المرئ بينما تزيد عملية نمو الطفل من مشكلة الحرقان حيث يضغط الطفل على المعده.

ستحتاجين لفحوصات أشعة للتأكد من أن حجم الجنين و هيئته ليست غريبة أو شاذة. ان هذه الأشعة و التي تصور مابداخل الرحم هي فرصة اللفريق الطبي لفحص رأس و أطراف و أعضاء الجنين.

يبدأ ثدييك بتسريب لباء الحمل و (هو قبل الحليب) و يكون غذاء الطفل في ال3 ايام الاولى بعد الولادة.

تزداد افرازاتك المهبلية خلال فترة الحمل و هذا طبيعي.



أما عن طفلك

وجهه الصغير يبدأ يأخذ هيئة طفل صغير مع بدأ نمو مفصل اليدين و أهداب العينين.

يبدأ تشكل طبقات الجلد العلوية والسفلية.

يظل مغطى بطبقة دهنية تحمى الجلد من مؤثرات السائل الامنيوني. فضلات طفلك تمر عبر اعضاء جسمك و بالتالي عليك بتناول الكثير من الماء لطرد الفضلات و التخلص منها.

بعض النصائح الهامة

عليك بقطرتين او ثلاث من زيت اللافندر في ماء حوض الحمام الدافئ (تجنبي الماء الحار).

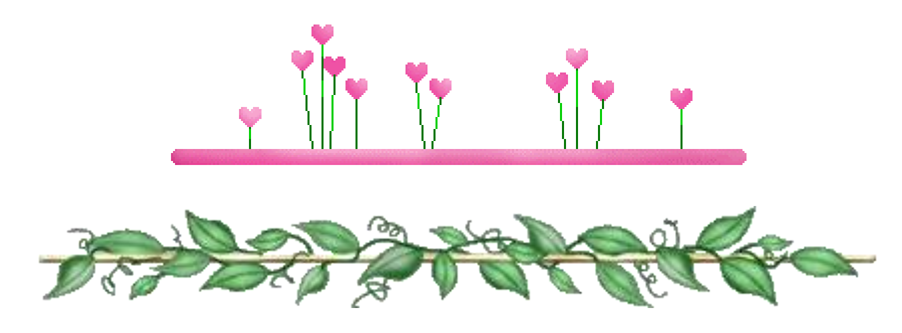
عليك بارتداء ملابس داخلية قطنية مع تجنب الجوارب الضيقة.

اذا كنت ترضعين طفلك الاكبر فهذا آمن و لا خطورة فيها عليك او على جنينك فقط زيدي مقاديرك من الكالسيوم و السوائل و السعرات الحرارية و عليك ببرنامج صحي و متوازن.

لتحفيف حدة الحرقان عليك بتناول وجبات قليلة و خفيفة مع تجنب النوم مباشرة بعد الاكل و اذا اردت النوم اجعلي الجزء العلوي من جسمك اعلى من الجزء الاسفل و الحليب يساعد على تخفيف حدة الحرقان.

والآن انتهت المرحلة الثانية من الحمل (العشرة أسابيع الثانية)

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الحادى والعشرون:



أذن الجنين في الأسبوع 21

يستمر نمو الجنين وزيادة وزنه بشكل كبير الآن وذلك لبقائه دافيء بعد الولادة.

تبدأ مادة دهنية بيضاء تغطي جلد الجنين وذلك لحمايته أثناء بقائه في سائل النخط، وتقوم هذه المادة أيضاً بتسهيل عملية ولادة الجنين.

مازال الجنين يبتلع كمية كبيرة من سائل النخط هذا الأسبوع وذلك يساعد علي تشغيل الجهاز الهضمي. يقوم جسم الجنين بعد ابتلاع سائل النخط في امتصاص الماء وتحويل باقي محتويات السائل إلي الأمعاء.

يجب أن تقوم الأم بقراءة مواضيع عن الحمل وكيفية الإنجاب والخطوات التي يمكن أن تتخذها الأم أثناء الحمل وعند الولادة.

يجب تناول الأطعمة التي تحتوي علي نسبة كبيرة من الحديد، حيث يحتاج الجنين الحديد الآن بكثرة لتكوين خلايا الدم الحمراء. تتضمن

الأطعمة التي تحتوي علي الحديد:

اللحوم الحمراء الخالية من الدهون.

لحوم الطيور والدواجن.

الأسماك.

العدس.

السبانج.

هنا بدأ الفصل الثاني من الحمل يعني زيادة الوزن بمقدار نصف كيلوغرام اسبوعيا و بحيث تصل الزيادة في اقصاها الى 5,4 - 6,4 كيلوغرام.

مع ذلك فلا داعي للقلق فالحمل لايعني التقيد ببرنامج غذائي صارم و في نفس الوقت لايعني حاجتك لأن تتناولي طعاما لشخصين ...

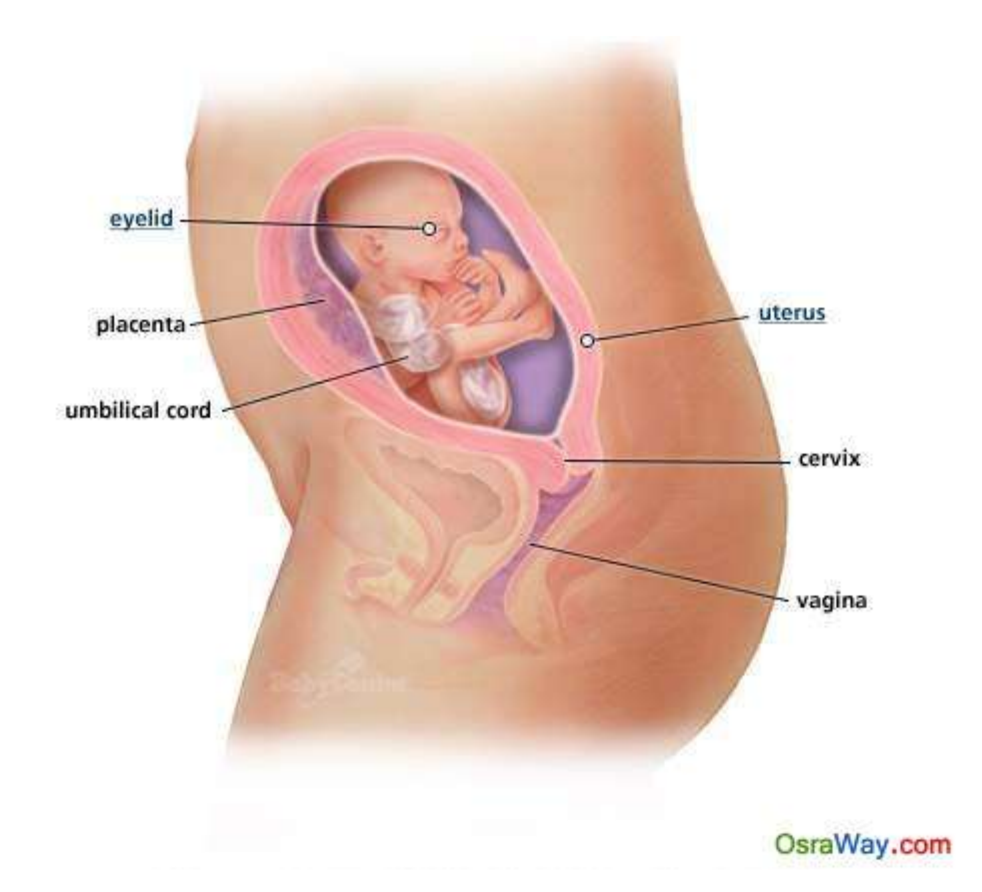
لأن الزيادة في الوزن قد ينجم عنها مشاكل مثل ألم في السيقان و ظهور الأوردة الدواية.

يبدأ جسمك بالانتفاخ و خط الخصر قد تلاشى.

و قد تزداد شهيتك للأكل و اقبالك على تناول الاكل و هنا تحتاجين الى 500 سعرة حرارية اضافية.

هنا يبقى الطعام لمدة أطول فى قنوات الامعاء خلال فترة الحمل و ذلك بسبب ارتخاء العضلات و هذا يسبب لك الامساك لذا عليك شرب 1,5 ليتر من الماء يوميا تجنبا للأمساك.

تكون لثتك جدا حساسة و تكون منتفخة و هذا نتيجة لتقلبات الهرمونات في جسمك و لهذا تنزف دما في غالب الاحيان ..الا انها تشفى بعد الولادة.



أما عن طفلك

يبدأ بتكوين الشحم على جسمه.

هنالك أدلة من شأنها ان تأكد أن طفلك يمكنه سماع أصوات مكبرة من خلال جدار البطن .
فأبدئي بالتحدث الى طفلك انت و زوجك فالجنين يميز صوت ابيه و امه عن غيره بعد الولادة فشجعي زوجك لعمل ذلك
يبدأ رغبة الحصول على غذاء سكري و ربما ينفر من الأطعمة ذات المذاق المر و التى تتسلل الى السائل الامنيوني. تبدأ مختلف الاجهزة العضوية بالنضوج و لايزال الجنين صغيرا بما يكفي للسباحة داخل السائل الامنيوني.

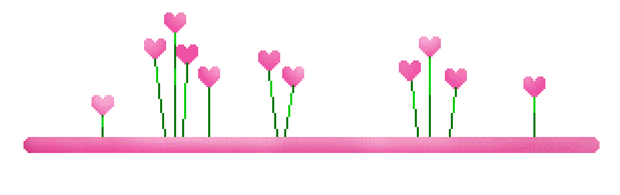
الان الجنين بحجم حبة الموزة الكبيرة.

بعض النصائح الهامة

تزيد عندك هنا حدة التعرق و لهذا عليك بارتداء ملابس و سراويل داخلية من الانسجة الطبيعية (قطن) من أجل تنفس البشرة.

واصلي الالتزام ببرنامج غذائي متوازن مع تجنب الشراب خلال تناولك الطعام. هنا استخدمي فرشاة اسنان تكون جدا ناعمة لكي لاتجرح لثتك.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الثانى والعشرون:





أصبح وزن الجنين الآن 375 جرام وحوالي 18.7 سم.

لقد تم نمو الجفون والحواجب بشكل تام بالإضافة إلي أظافر الأصابع (التي تم نموها بشكل كامل أيضاً).

أصبحت أذن الجنين الآن قوية بالشكل الكافي التي تجعله يسمع حواراتك بوضوح عندما تتكلمي، تقرئي أو تغني له.

فقد أظهرت الدراسات أن الطفل بعد الولادة يقوم بمص أصابعه بشكل أكبر ويتحرك أكثر عندما يسمع كلمات أو تقرئي له كتاب كان يسمعه دائماً منك عندما كان داخل الرحم وذلك يعني أنه كان يسمعه جيداً في الرحم.

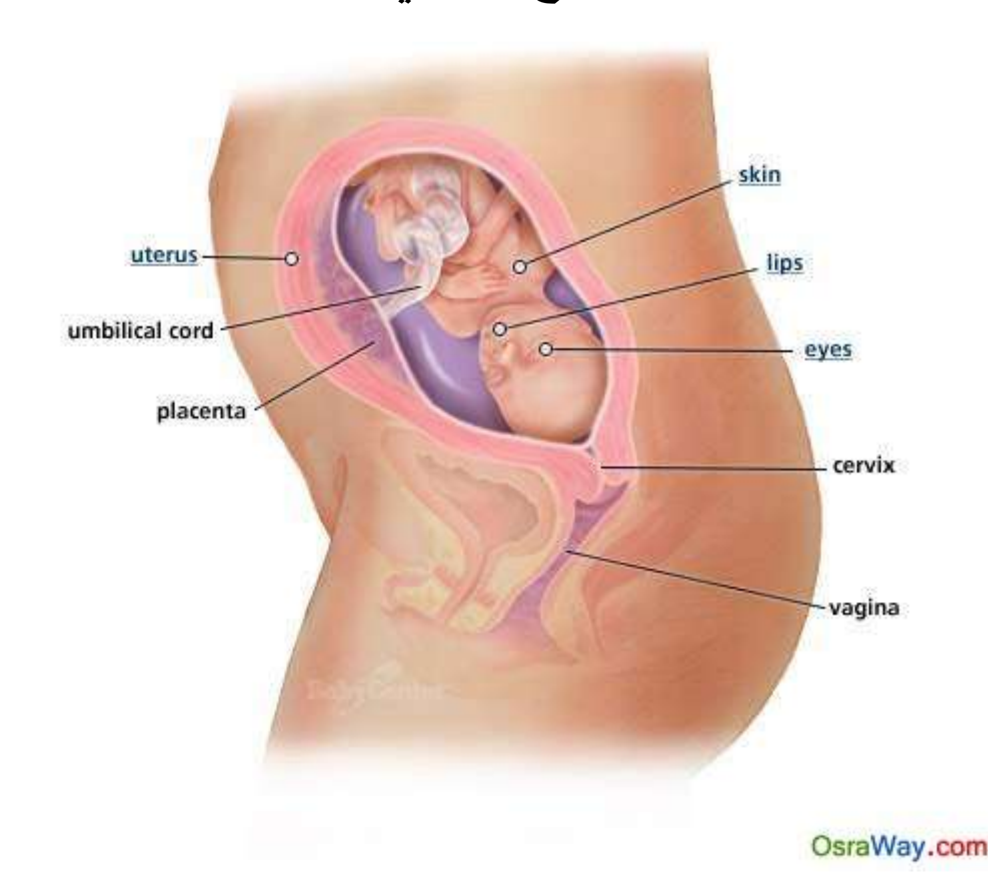
تحدث حالة من الثبات والراحة بالنسبة للأم في هذه الفترة، فهي أكثر الفترات هدوءاً أثناء الحمل.

معظم حالات القيء والتعب العام وزيادة معدل التبول قد انتهت.
يمكنك الاستمتاع بهذه الفترة، حتى تبدأ المرحلة الثالثة من الحمل
والتي تكون أكثر صعوبة لكِ من هذه المرحلة.

اللباء ..هو مادة صفراء اللون و قشدية التركيب تشكل اول غذاء للطفل بعد الولادة لمدة 3 ايام و بعدها يبدأ ثدييك بتكوين الحليب) .
يستمر وخز و ألم الثديين و اللذان يكبر حجمهما بحلول هذا الاسبوع.
اذا كنت تشعرين بتجدد في حيويتك و طاقتك لا ينبغي أن تغريك حالتك هذه لتجنب بعض الوجبات, فأنت مازلت بحاجة الى أطعمة نشوية و من نخالة القمح من أجل منع تقلبات فى معدل سكر الدم و هي تقلبات تسبب لك الوهن و الضعف.........بل و أن هذه التقلبات تؤدي بك الى توحمات لأطعمة أقل تغذية سكريا.

هنا بطنك يكبر حجما و بالتالي هناك حاجة لعدد من قطع الملابس الحمل الاكثر راحة.
قلبك يزداد نبضه بحوالي 10000 مرة كل يوم. لذلك تحسي بضيق و صعوبة في التنفس.

تشعرين بقليل من الراحة مع تلاشي الغثيان و دوخة الصباح



أما عن طفلك

بشرته تزداد نموا و هناك مادة بيضاء قشدية التركيب يطلق عليها برنيق و هذه تحمي جلد الطفل من تسلل السائل الامنيوني.

تنسجم ساقان الجنين في طولهما مع حجم جسمه.
تكون أصابع قدمه في مراحل نموها الاولى.
4رأسه تغطيه طبقة شعر خفيفة لكي تحفظه عند درجة حرارة ملائمة. عينيه لاتزال مغلقة و لكنه يستطيع ان يدرك و يحس بالضوء بل انه يتحرك و يتعقب الضوء (جربي بأن تحضري مصباح و ضعيه على بطنك و امسحي على بطنك قبل ذلك و سوف ترين انه يتحرك نحو الضوء الموجه على بطنك.

يبدأ عمل جهازه الهضمي.

حواجب طفلك قد تشكلت

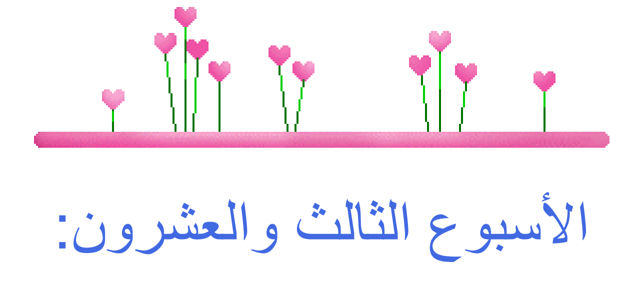
بعض النصائح الهامة

عليك بصدرية داعمة للثديين و قد تحتاجين صدريات اكبر حجما حيث مرحلة تقدم الحمل بشكل مضطرد (لان ثدييك سوف يكبران بسرعة كبيرة و لذلك اشتري اكبر من مقاسك الحالي)

لاتشتري الكثير من ملابس الحمل لانه بعد الولادة لن تستطيعين ان ترتديها اذا كنت سوف ترضعين طبيعيا.

تظهر اوردة الدوالى (عروق الدم) عند الاسابيع 20 الى 24 و عليك حينها بوضع لفات و رباطات داعمة و ارفعي رجلك كل يوم بحيث يكون اعلى من جسمك لمدة 15 دقيقة حت تتجنبي ظهور الدوالي.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الثالث والعشرون:



كيف ينمو الجنين؟

جلد الجنين لونه أحمر وتغلب عليه التجاعيد (الكرمشة).
الأوعية الدموية فى رئتيه تتطور لإعداده للتنفس.
يمكن للجنين الآن أن يقوم بعملية البلع، لكنه لا يتبرز وهذا طبيعياً حتى ولادته ويسمى أول براز له باسم العقى (Meconium).
تسمع حركة الجنين داخل الرحم وكانها جلبة .. كتلك التى تنبعث من المكنسة الكهربائية.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

فى بداية الثلاثة أشهر الأولى من الممكن أن تعانى المرأة الحامل من الصداع (فالعديد من السيدات قد تعانى من الصداع فى بداية الحمل نتيجة للهرمونات، وتغيرات فى الدورة الدموية و/أو احتقان الجيوب النفية) ولكن الآن يختفى الصداع ويهدأ.
قد تلاحظ المرأة الحامل بعض التورم والانتفاخ وخاصة فى الكاحل والقدم وهو ما يطلق عليها أوديما أو تكون المياه، وتحدث بسبب التغيرات التى تحدث فى كيمياء الدم والتى تسبب تحول السوائل إلى

الأنسجة .. والسبب الآخر كبر حجم الرحم والذى يضغط على الأوردة التى تعيد الدم من النصف السفلى من الجسم مما يبطىء الدورة الدموية فى الأرجل.

وغالباً ما تسوء حالة المياه فى نهاية اليوم وفى فصل الصيف، وسوف يتخلص جسم المرأة الحامل من السوائل بعد ولادة الجنين (لذا ستلاحظ المرأة بعد ولادتها التبول المتكرر وإفراز العرق الزائد بضعة أيام قليلة بعد الولادة للتخلص من هذه السوائل).

للتغلب على تورم الأرجل ينبغى رفعها بقدر الإمكان وتمديدها أثناء الجلوس مع تجنب الجلوس بلا حراك لفترة طويلة من الزمن، القيام بالتمارين الرياضية لزيادة نشاط الدورة الدموية، ارتداء الجوارب الرياضية وهو أول شىء تفعله المرأة الحامل فى الصباح.

وقد لا تكون هناك شهية للمرأة الحامل للجوء إلى تناول السوائل، لكن المرأة الحامل تحتاج إلى شرب كمية وفيرة من المياه لأن تجنب الجفاف يساعد على الإقلال من التورم. اما إذا لاحظت المرأة الحامل تورم حاد أو مفاجىء فى الأيدى والوجه عليها باللجوء على الفور إلى الطبيب المتابع لأنها قد تكون علامة لحالة خطيرة ألا وهى تسمم الحمل (Pre-eclampsia).

نصيحة الحمل - ممارسة التمارين الرياضية تساعد المرأة الحامل على النوم:

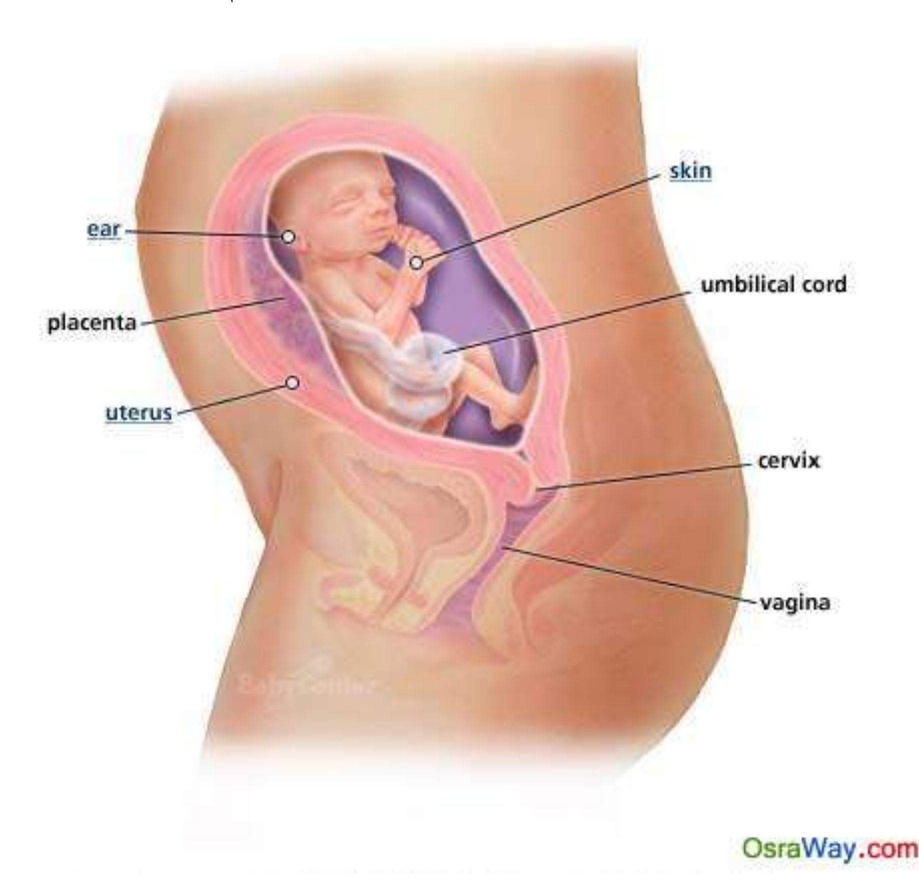
إذا كانت المرأة الحامل لا تستطيع النوم جيداً .. عليها بالمشى لمدة نصف ساعة يومياً فهذا يحفز على الخلود للنوم بسهولة أكثر.

بسبب التغيرات الهرمونية فذلك يسبب مشاكل مؤقتة في العينين و خصوصا صعوبة التكيف مع العدسات الاصقة فاذا كنت تضعين عدسات لاصقة عليك بفحص عينيك.

قد يتمكن طبيب العيون من ان يتعرف على مشاكل اخرى مثل سكر الحمل او حالة طليعة الارتجاع .
قد تتعرضين لمشاكل الحرقان و سوء الهضم.
الاطعمة الغير نشوية (متعددة السكريات) هي من الالياف و هي مفيدة جدا في نخالة القمح و البقوليات و تعمل على منع الامساك .... لانها تعمل على تكاثر نوع من الباكتيريا النافعة و التى تعمل على ليونة البراز. **تشعرين باستعادة جزء من طاقتك و نشاطك.**

الرحم يكون اعلى من مستى بطنك ب 3,75 سنتيمترا مع زيادة في كمية السائل الامنيوني (اين احسبي 3,75 من فوق سرتك و اعلمي اين يبدأ رحمك)

يزداد وزنك بنحو 4 الى 7 كيلوغرام.



أما عن طفلك

يكون طوله 20 سنتيمترا. و ينمو الجنين ليصبح اسمن بحيث يكون وزنه 450 غرام.

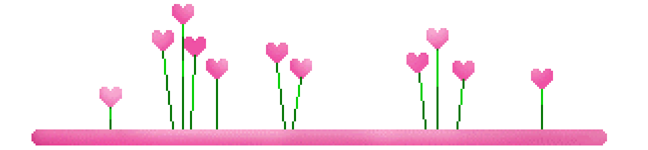
لايزال مجعد الشعر لعدم وجود مايكفي من الشحوم تحت جلده.
ينمو بشكل متسارع في عضلاته و تمددها و تفسير ذلك بأن ركلات جنينك تصبح أقوى باتجاه اضلاعك.
مسح يديك فوق بطنك و محاولة التكلم معه يساعد على نمو دماغ الطفل.

بعض النصائح الهامة

تجنبي الكثير من الاطعمة الدسمة و ربما استفدت من كمية بسيطة من الزبدة مع تجنب الجبنة الدسمة .

لتخفيف الحرقان عليك بتناول أكثر من 3 وجبات باليوم ثقيلة بأخرى خفيفة و كثيرة.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الرابع والعشرون:



قدم الجنين في الأسبوع 24

كيف ينمو الجنين؟

ينمو الجنين بشكل مطرد وثابت فقد زاد وزنه عن الأسبوع الثالث والعشرين حوالى ربع باوند، لكن جسم الجنين ما زال بغير دهون والتى ستتكون سريعاً.

جلد الطفل ما زال رقيقاً نصف شفاف ومجعد (مكرمش).

ينمو مخ الجنين سريعاً.

تنمو حاسة التذوق.

تنمو الرئة بخلاياها وتنتج المادة التى تساعد الحويصلات الهوائية على الامتلاء بالهواء بسهولة.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

أعلى الرحم أصبح الآن طوله بوصة أى أنه فوق السرة، وهذا يعنى أنه حجم كرة السوكر.

يتمدد جلد البطن والثديين.

قد تشعر المرأة الحامل بالحاجة إلى الهرش.

إذا كان الجلد جافاً لابد من الحفاظ على ترطيبه بشكل مستمر.

تصبح عين المرأة الحامل حساسة للضوء وجافة وتشعر بإحساس الرمل فيها، وهذا عرض طبيعى فى الحمل ويسمى بالعين الجافة (Dry eye) ومن أجل علاج ذلك يستخدم محلول للدموع لترطيب العين بعد استشارة الطبيب.

تخضع معظم السيدات الحوامل فى هذا الأسبوع إلى اختبار الجلوكوز (مابين الأسبوع الرابع والعشرين والأسبوع الثامن والعشرين). هذا الاختبار يتم التأكد من خلاله عدم إصابة المرأة بسكر الحمل، لأن ارتفاع سكر الدم هى حالة قد تصاب بها المرأة أثناء حملها.

وفى حالة عدم علاج سكر الدم المرتفع فهذا يزيد من احتمالية الولادة القيصرية وتضعف فرص الولادة الطبيعية .. لأن الطفل يكبر فى الحجم وخاصة فى الجزء العلوى من الجسم .. كما يزيد من مخاطر تعرض الطفل لنقص السكر عند الولادة، وإذا أظهرت نتائج التحاليل وجود سكر فهذا يعنى الإصابة بسكر الحمل.

لابد وأن تكون المرأة الحامل على دراية فى هذا الأسبوع بعلامات

الولادة المبكرة (labour Pre-term)(والتى تلجأ عندها على الفور إلى الطبيب المتابع لحالتها والتى ستكون من أعراضها:

إفرازات مهبلية مخاطية لونها قرنفلى بها دم.

آلام فى البطن أو آلام تشبه تقلصات الدورة الشهرية (أكثر من أربع انقباضات فى الساعة).

زيادة الضغط فى منطقة الحوض.

ألم فى أسفل الظهر لم تشكو منه المرأة من قبل.

نصيحة الحمل - كيف تخفف المرأة الحامل من آلام الأصابع؟

لكى تخفف المرأة الحامل من ألم الأصابع او تنميلها، تداوم المرأة على وجود كمادات ثلجية فى الفريزر تضعها على يديها ومعصمها عدة مرات فى اليوم.

ضعي خلال هذه المرحلة زيوت و مرطبات فوق جلدك مع تدليك بسيط للتخفيف من أثر التمدد و الشد الذي يتعرض له جلدك.

اذا كنت موظفة تستطيعين الحصول على شهادة ولادة لتقديميها الى جهة عملك من اجل ترتيب اجازة للولادة.

خصرك يتلاشى. و عليك بتمارين لطيفة و خفيفة.

تمرني بتمرين العجلة خلال وجودك بالنادي الرياضي. الفصل الثاني من الحمل يرتبط بزادة مستويات الحيوية فهذه فرصتك للتسوق و اختيار الحاجيات لطفل المستقبل.

اذا كنت متعطشه لرحلة او رحلة خارجية فعليك الان بها لانه الوقت الانسب للسفر,, فان معظم شركات الطيران تطلب ابراز شهادة طبية اذا كان سفرك بعد ال 28 اسبوع.

اذا شعرت بصعوبة في التنفس لا تقلقي فهنا يزيد معدل التنفس بشكل متسارع لان جسمك يبذل جهد للتخلص غازات الفضلات التي يطردها جسم الطفل في حين ان قلبك يضخ كمية اكبر من الدم الى جميع اجزاء الجسم.



أما عن طفلك

جنينك لديه فرصة للبقاء على الحياة و تعدى مرحلة الخطورة اي انه يستطيع العيش اذا ولد الان..... و لكن لعدم اكتمال رئتيه فسوف يجد صعوبة في التنفس.

طوله 21 و وزنه 550 غراما.

تكون براعم الاسنان (الجذور) تحت اللثة.

سمعه يزداد حدة بحيث يقفز عند سماعه اصوات حادة و عالية. تلاحظين انه يصحو لفترات و ينام لفترات اخرى. و الكثر من الامهات يجدن ان الجنين يكون اكثر نشاطا عندما هي تريد ان ترتاح او تسترخي او الاستلقاء على السرير و هذا بالطبع اشارة لما هو قادم.

لمسات التذوق بدأت بالنمو.... و يقول العلماء بأن قادر في هذه المرحلة بأن يفرق بين الحلو و المر.

بعض النصائح الهامة

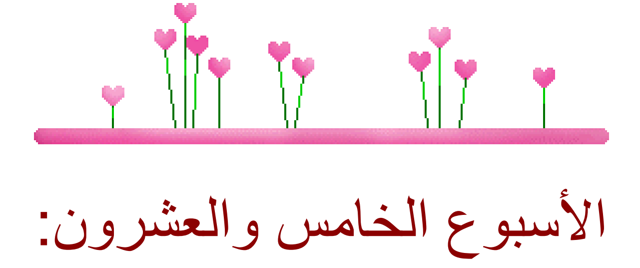
عليك بتناول عصير الخضار و خصوصا عصير الطماطم الذي يحتوي على مواد ضد التأكسد و هي مواد تكافح اي اجسام تضر بالحامض النووي في الجسم.

اليك بعض النصائح العامة

احرصي على تناول اقراص حامض الفوليك 400 مكغم تناوليه اسبوعيا قبل الحمل ب 3 اشهر و هذا سوف يمنع من اصابة جنينك من عيوب في انبوبه العصبي او العمود الفقري المشروم

يجب مراجعة الطبيب اذا كنت تتناولين ادوية قبل الحمل و تواصلين تعاطيها خلال الحمل. فحص عند طبيب الاسنان لان الحمل له تأثير على اللثة و يجعلها اكثر نزيفا فكوني حذرة عند استعمال الفرشاة... و ايضا الكثير من الحومل تعرضت اسنانهن لتسوس عند بداية الحمل.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الخامس والعشرون:



كيف ينمو الجنين؟

نتيجة لتكون الدهون تبدا كرمشة الجلد فى الاختفاء.

يتحدد لون الشعر وخواصه ما إذا كان ناعماً أو مجعداً على الرغم من

أن هذا الشعر يتغير بعد الولادة.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

لا يكون نمو الشعر عند الجنين فقط لكن الأم قد تلاحظ نمو أكثر للشعر عن ذى قبل ولن يتساقط بكثرة (الشعر والحمل). ليس هذا بالنسبة فقط لشعر الرأس وإنما أيضاً لشعر الجسم حيث تزداد كثافته ويصبح أغمق فى اللون وأسمك والذى يعود إلى طبيعته بعد أسابيع من الولادة.

لا تستطيع المرأة التنقل أو الحركة برشاقة مثل قبل لذلك فإن التمارين ضرورية لتدعيم حركة الجسم، لكن على المرأة الحامل تقييم نفسها للقيام بالتمارين. فإذا كانت متعبة لا تحاول إجهاد نفسها بالمزيد من الحركة المتمثلة فى التمارين .. أو التوقف عن آدائها إذا شعرت بألم أو إرهاق أو دوار أو قصر فى التنفس.

لا تحاول المرأة الحامل بالاستلقاء على ظهرها لفترة طويلة من الزمن أو القيام بالتمارين عندما تكون غير قادرة على حفظ اتزانها. مع الحرص على تناول الوفير من الماء وممارسة تمارين الإحماء وتهدئة العضلات بين الحين والآخر.

تقوم المرأة الحامل بعمل اختبار سكر الحمل ما بين الأسابيع (24 - 28)، ففى هذا الأسبوع يتم أخذ عينة أخرى من الدم للتأكد من الأنيميا.

على الرغم من أن كمية الدم تزيد بكثرة خلال فترة الحمل، فإن إجمالى خلايا الدم الحمراء تصبح أقل - وهذه المشكلة تسمى (physiologic

(anemia أنيميا جسدية وهى شائعة الحدوث فى المرحلة الثانية والثالثة فى الحمل. وإذا أثبتت التحاليل وجود الأنيميا فإن الطبيب سيوصى بأخذ مكملات.

متى تبدأ الأم الحامل فى اختيار اسم طفلها؟ اختيار الاسم هو قرار هام .. ويمكن اللجوء إلى الكتب المتخصصة فى الأسماء أو مواقع الإنترنيت.

نصيحة الحمل - علاج للإمساك

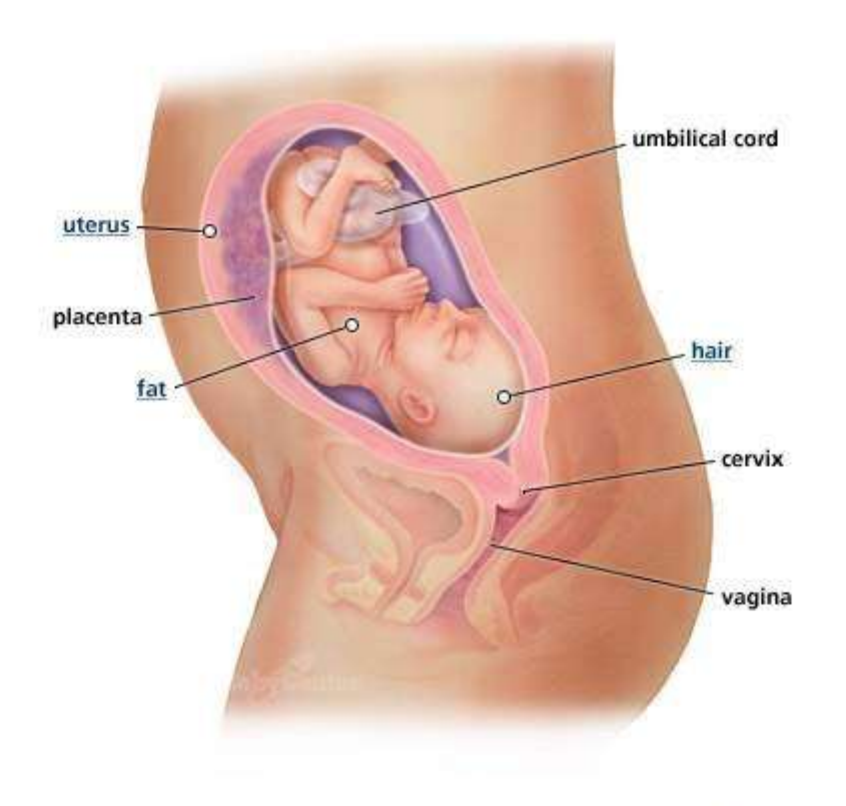
تعانى معظم السيدات من الإمساك، ولعلاجه يوصى بإضافة نخالة القمح والشوفان لأى شىء تأكله المرأة الحامل مثل الزبادى - المكرونة .. أى طعام من الممكن أن تفكر فيه.

ان زيادة الوزن بمقدار 6 كيلوغرام و حجم الرحم يصبح هنا بحجم كرة القدم تعني الام في الظهر و ضغط على الحوض و التشنج في الساقين.

هناك اعراض اخرى تتعرضين لها في هذه المرحلة مثل ضيق التنفس لان الرحم يوقف تمدد القفص الصدري بشكل تام خلال التنفس.

بسبب ارتفاع معدل الاستروجين و هو احد الهرمونات الانثوية فان 70% من الحوامل يصبن بتغير في صبغة الجلد اى لون داكن على الوجه.

فان انحباس الماء لديك يسبب تنفخ يديك و قدميك. و هذه علامات طليعة الارتعاج و هي حالة و عليك فورا الخضوع لفحوصات طبية.



أما عن طفلك

تتشكل خطوط على جلد الاصابع جنينك و هو مايعني تشكل بصمات الاصابع.

يمكنه الان مسك قدميه وأن يقبض بكفه.

تكون هيئة الجنين قد اتضحت و يكون وجهه أكثرا بروزا.

الجنين الان له فترات من الراحة و النشاط.

دماغه يبدأ بالتشكل بشكل مماثل لدماغ المولود حديثا. و عليك بتعزيز هذا النمو عن طريق الامتناع عن سلوكيات تناول المشروبات التي تضر بصحتك.

بعض النصائح الهامة

تزداد حالة تغير الصبغة في الجلد سوءا عند التعرض لاشعة الشمس و لذا عليك بوضع ستارة أو حجاب يحميك من الشمس عندما تكوني خارج البيت.

عليك باوقات راحة و استرخاء.

كوني واثقة من نفسك و لا تستسلمي لمشاعر التراجع.

عليك بتمارين التنفس المنتظم و تمارين الاسترخاء و هذا مايحفظ طاقتك لمرحلة المخاض.

عليك بالتقيد بالمبادئ الصحية في طهي الطعام و من ذلك التركيز على الطعام المسلوق و المشويات و بخاصة السمك المشوي و المقلي بدون دهن أو زيوت.

الرجوع للقائمة الرئيسية

الأسبوع السادس والعشرون:





الصورة توضح رأسين لتوأمين في الأسبوع 26

كيف ينمو الجنين؟

أصبح وزن الجنين الان أقل من 2 باوند وطوله 14 بوصة (البوصة = 2 2/1 سم، الباوند = 453 جرام).

تنمو أعصاب الأذن، وهذا يعنى استجابته للسمع تنمو بإطراد وبشكل مستقر.

تتطور الرئة أيضاً حيث يستطيع الجنين أخذ نفس صغير من السائل الأمينوسى.

إذا كانت المرأة حاملاً فى ذكر تبدأ الخصيتان فى النزول فى كيس الخصية .. وهى رحلة تستغرق من يومين إلى ثلاثة أيام.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

فى هذه الفترة، قد يرتفع ضغط الدم قليلاً حيث أنه يعود إلى معدلاته الطبيعية قبل الحمل (يكون منخفض مابين الأسابيع 22 - 24). يحدث تسمم الحمل فى المرحلة الثالثة من الحمل، لذا ينبغى أن تكون المرأة الحامل على دراية بأعراضه الإنذارية لأنها حالة خطيرة لا يستهان بها على الإطلاق وتحدث لحوالى 3-7% من حالات الحمل.

علامات الإنذار والتحذير للمرأة الحامل: تورم الأيدى والوجه، زيادة الوزن الفجائى (نتيجة لاحتجاز الماء)، زغللة فى الرؤية، رؤية مايشبه بالبقع أمام العين، صداع مفاجىء أو مستمر، ألم فى منطقة البطن العلوية.

ومن خلال قياس ضغط الدم وفحص البروتين فى البول يمكن اكتشاف هذه الحالة، لكن بمجرد ظهور أى عرض من هذه الأعراض على المرأة الحامل الذهاب إلى الطبيب المعالج حتى وإن كان فى موعد غير موعد الزيارات المحدد لها. فالعلاج الفورى للأ وجنينها لأعراض تسمم الحمل المبكر شىء غاية فى الأهمية.

إذا شعرت المرأة الحامل بألم فى ظهرها قليلاً .. فيمكنها تقديم الشكر لهرمونات الحمل (والتى تعمل على إرخاء المفاصل والأربطة) وتتحكم طريقة مشى الحامل أو وقوفها أو جلوسها لفترات طويلة أو حتى انثناء جسدها فى إضافة المزيد من الحمل والإجهاد على ظهرها.

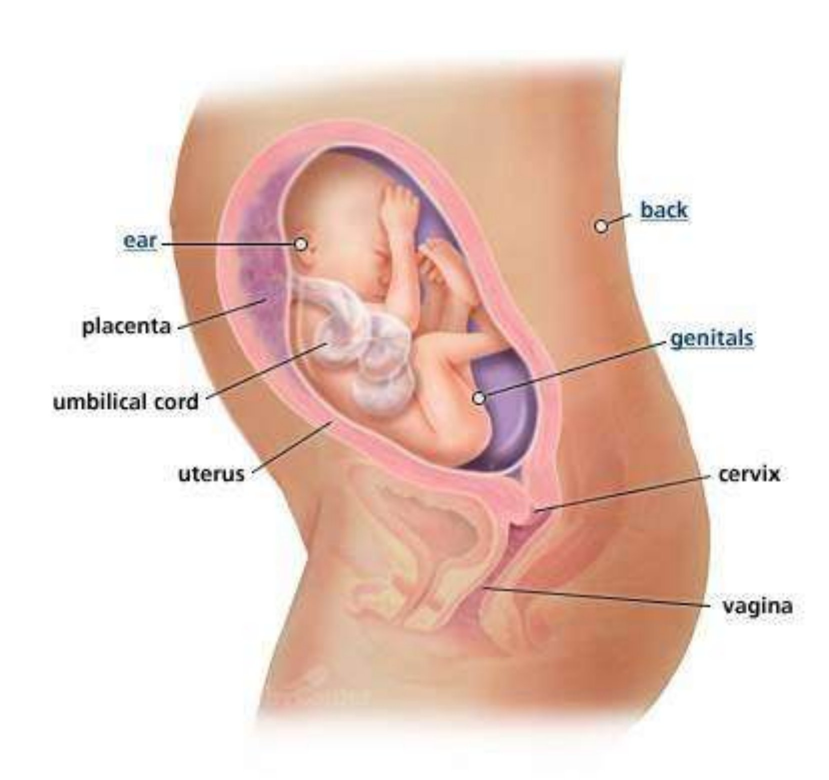
الحمام الدافىء والكمادات الباردة تساهم فى تخفيف الألم والتحرر منه،

ممارسة المساج تفيد من خلال متخصص، محاولة تخفيف الإجهاد من على الظهر من خلال الوقفة الصحيحة، عدم الانثناء بشكل خاطىء أو رفع أشياء تزيد من الإجهاد .. أما إذا كان هناك ألم او تنميل فى الجسم فاللجوء الفورى للطبيب مطلوب.

نصيحة الحمل - التغلب على آلام القدم

راحة الجسم تبدأ من القدمين .. وهذا ينطبق على المرأة الحامل فلكى تشعر بالاسترخاء وتخفيف آلام القدم التى تلازمها عليها بوضع قدميها فى حوض ملىء بالماء الدافىء مع إضافة بعض القطرات من الزيت العطرى وعليها بالاستمتاع.

الاستراخاء و الراحة ينعكس على جنينك و بذلك يبطئ من نبض قلب طفلك.



أما عن طفلك

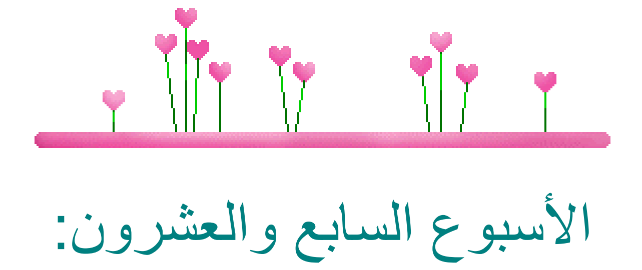
مغطى بطبقة شمعية لحماية جسمه.
بدأت عضلاته بالاكتمال و تزيد بالحجم.

ملحوظة هامة

الكثير من النسوة تتعرضن لعلامات الشد عند منطقة الخصر و الثديين و هذه حالة لايمكنك منعها الا ان التدليك و استعمال الكريمات المرطبة للبشرة تفيدك في هذه الحالة.

ان مقدار واحد من البروتينات يعني 3 شرائح من اللحم و 115 غرام من السنم و 75 ملغم من الفاصوليا المطبوخة و ابيضتان و 115 غرام من بروتين الصويا.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع السابع والعشرون:





الصورة توضح قطر الرأس في الأسبوع 27

كيف ينمو الجنين؟

أصبح الجنين الان يملأ تجويف الرحم ويصل وزنه إلى حوالى 2 باوند وطوله 14.4 بوصة وساقيه ممتدة (البوصة = 2/1 2 سم، الباوند = 453 جرام).

يستطيع الجنين الان فتح عينيه وإغماضها.

يستطيع الجنين أيضاً النوم والاستيقاظ فى فترات منتظمة.

قد يمص أصابعه فى هذا الأسبوع.

على الرغم من أن رئتيه غير مكتملة إلا أنها قادرة على القيام بوظائفها.

تنمو أنسجة المخ بشكل أكثر مما يجعل مخ الجنين أكثر نشاطاً الآن .. ويا تُرى فيما يفكر؟!.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

ستلاحظ المرأة الحامل ظهور بعض الأعراض الجديدة مع آلام الظهر ومنها الشد العضلى فى الأرجل وحتى آخر الحمل .. لأن الأرجل تحمل حمل زائد على الساق والقدم، كما أن للرحم متطلبات من الدورة الدموية (حيث يتمدد الرحم ويوضع حمل على الأوعية الدموية والتى تعمل على رجوع الدم من الأرجل إلى القلب وفى الأعصاب فى منطقة الجذع المؤدية إلى الرجل).

ونجد أن الشد العضلى يتقدم كلما تقدم الحمل .. ونجد حدوثه شائعاً أثناء الليل وأيضاً طوال فترة النهار.

ومن التمارين التى تساعد على تخفيف آلام الشد العضلى التى تنتاب المرأة الحامل: إرخاء القدمين وذلك بتحريك أصابع القدمين لأعلى تجاه الجسم ثم إرخائهم لأسفل خارج الجسم. والتمرين الاخر هو إطالة السمانة مع الحرص على الاسترخاء عند آداء التمارين. المشى لبضع دقائق يساعد كثيراً أيضاً. تدليك عضلات السمانة من الخطوات التى تساعد كثيراً.

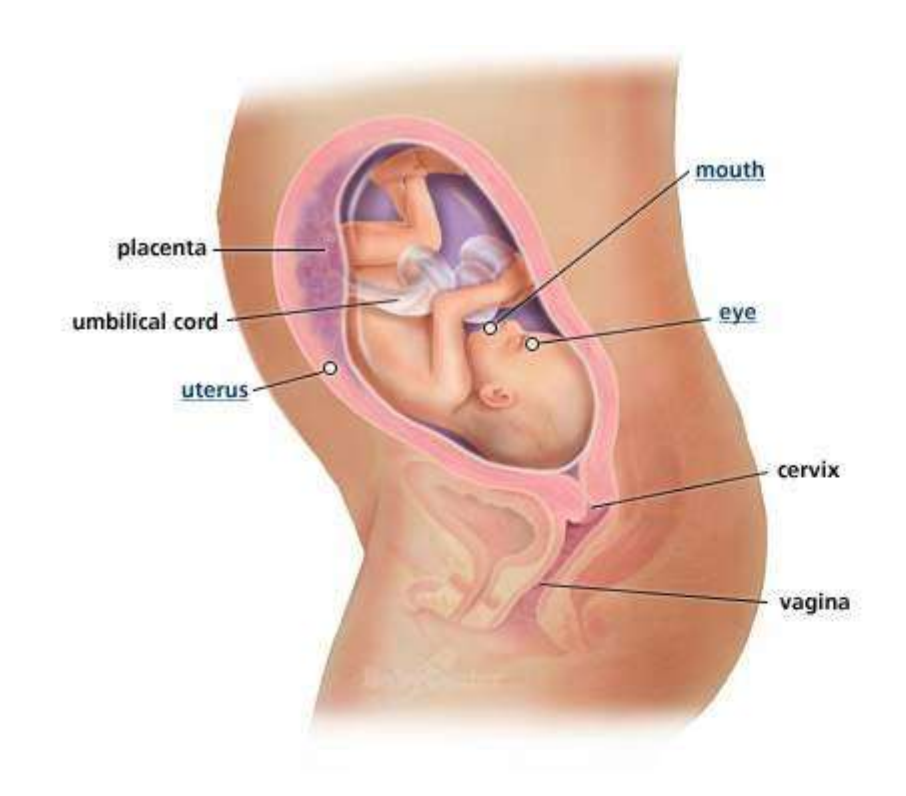
وهناك قرار هام ينبغى أن تفكر فيه أم المستقبل وهو متى ستقدم على الإنجاب مرة أخرى وما هى الفترات الملائمة التى تتخلل كل فترة حمل وأخرى .. وعليها استشارة الطبيب بالمدة الملائمة للتفكير فى ذلك مرة أخرى وما هى الوسيلة التى تلائمها لمنع حدوث الحمل طوال هذه الفترة.

نصيحة الحمل - ما وراء عصير البرتقال

تحتاج المرأة الحامل إلى المزيد من فيتامين (ج)، وستجد المرأة الحامل أن البرتقال ليست بالثمرة الوحيدة التى تمدها بهذا الفيتامين وإنما ستجد الفلفل الأحمر يمدها تقريباً بضعف الكمية التى تحصل عليها من البرتقال .. تناول نصف كوب يومياً هو أحد المقادير الخمسة التى تحتاجها المرأة الحامل يومياً من الفاكهة والخضراوات.

الرحم يواصل ضغطه على أسفل قفصك الصدري و بالتالى فان الاضلاع السفلية تتوزع و هذا قد يسبب بعض الالم.
تكونين قد ازددت وزنا بمقدار 5 الى 5,5 كغم.

هناك الام ظهر و بالتالى عند جلوسك ضعي مجموعة وسادات خلف ظهرك.



أما عن طفلك

يزن طفلك كيلوغراما واحدا اي اكثر من نصف كيس من السكر.
بدأ يفتح عينيه.
هنا هو الان قادر على سماع الاصوات و الاستجابة لها.

بعض النصائح الهامة

تناولي القليل على فترات متباعدة من أجل تخفيف عبأ التقلبات النفسية و المشاعرية التى يسببها الحمل و ذلك تحافظين على مستوى السكر في الدم.

تجنبي المشروبات المحفزة التى تحتوي على كافيين كالقهوة و الشاي و المشروبات الغازية لانها تهيج العواطف.

خففي من درجة الحرقان و ذلك عن طريق تجنبك لاكل وجبات دسمة قبل الذهاب الى النوم و الاستعانة بعدد من الوسادات الداعمة.
اذا كنت نباتية فعليك بمجموعة البروتينات الخضراوية لضمان حصولك على مقدار كاف من الاحماض الامينية (العدس و الفاصوليا و الحمص) و من الحبوب (الرز و الشعير و القمح و الخبز و المعجنات) اضافة الى المكسرات و البذور.

الرجوع للقائمة الرئيسية

الأسبوع الثامن والعشرون:



الصورة توضح القلب و غرفه الأربع

كيف ينمو الجنين؟

يزن الطفل أكثر من 2 باوند قليلاً ويبلغ طوله 14.8 بوصة من أعلى الرأس وحتى كعبى القدمين (البوصة = 2 2/1 سم، الباوند = 453 جرام).

يستطيع الجنين فتح عينيه حيث تكونت الرموش الآن.
يستطيع الجنين لف رأسه فى حركات مستمرة تجاه الضوء الذى يشعر به من الخارج.
تتكون طبقات الدهون تحت جلده أيضاً حيث يستعد للحياة خارج الرحم.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

تشعر المرأة الحامل أثناء الليل بعدم راحة فى الأرجل وخاصة المنطقة السفلية حيث يكون لديها رغبة غير مقاومة فى تحريكها المستمر مع صعوبة الإحساس باسترخائها وهذا ما يطلق عليه (Restless leg syndrome)، ولا أحد يعلم سبب هذا العرض لكنه شائع بين السيدات الحوامل.

والحلول لعلاج الشعور بعدم الراحة واسترخائها يكمن فى الإقلال من الكافيين (الكافيين والحمل) إذا كانت المرأة الحامل تعتمد عليه لأنه يزيد من الأعراض سوءاً. تدليك السمانة عندما تشعر المرأة الحامل بإجهاد فيها. وأظهرت مؤخراً بعض الدراسات بأنه أخذ مكملات الحديد تساعد على التحرر من عدم الراحة.

وفى الأسبوع الثامن والعشرين تبدأ المرأة الحامل فى زيارة الطبيب مرة كل أسبوعين حتى تصل إلى الأسبوع (36) لتصبح الزيارة مرة كل أسبوع.

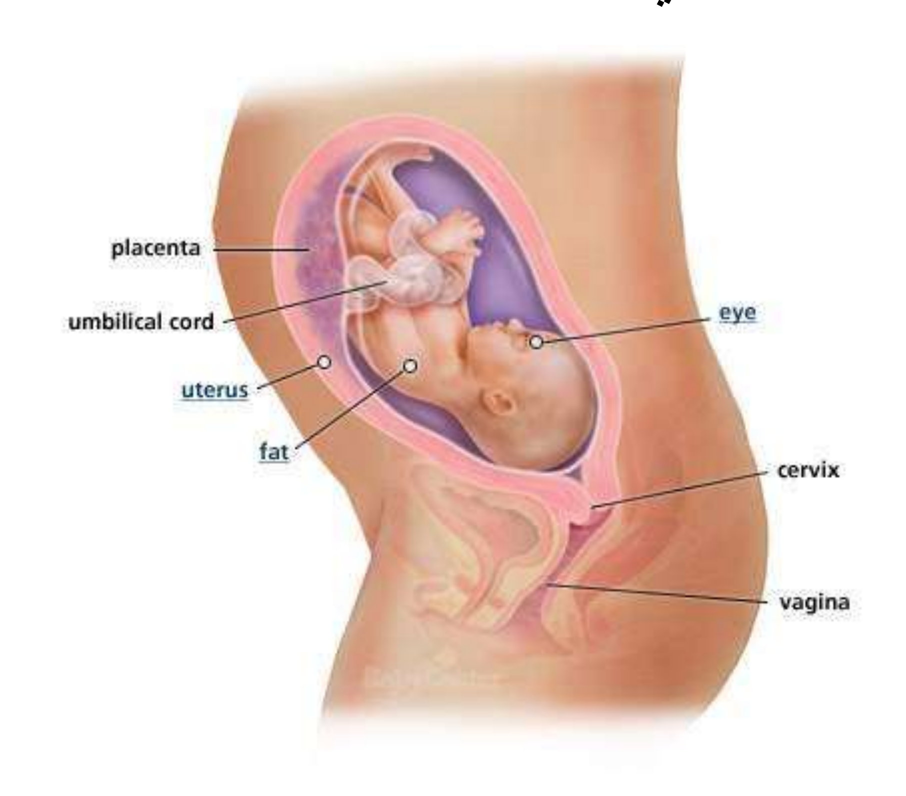
اعتماداً على وجود عوامل الإصابة بأى نوع من الأمراض، فقد يوصى الطبيب بعمل اختبارات دم للأورام الحليمية التناسلية والزُهرى بالإضافة إلى مزرعة للكلاميديا والسيلان خلال المرحلة الثالثة من الحمل للتأكد من الحالة الصحية للمرأة الحامل قبل الولادة (وتحديد هذه العدوى بل وعلاجها شيء حرج للغاية بالنسبة لصحة الأم وصحة جنينها). وعند قيام المرأة الحامل بعمل اختبارات قبل الحمل لمعامل ريسس وأُثبت نتيجته السلبية فسوف تحقن الحامل بـ (RH immunoglobulin) لمنع تكون أجسام مضادة تهاجم دم الجنين أثناء الحمل، أمال إذا كان الأب سلبياً لمعامل ريسس فهذه الجرعات ليست ضرورية. وستتلقى المرأة الحامل جرعة أخرى بعد الولادة إذا كان المولود إيجابياً لمعامل ريسس.

نصيحة الحمل - للنوم بسهولة

يمكن للمرأة الحامل النوم براحة (وهذا ما تجده المرأة صعباً للغاية فى هذه المرحلة) وذلك بالاسترخاء على أحد الجانبين مع وسادة تحت البطن.

سرتك تنبسط و تتمدد و تبدأ في النتوء... لاتقلقلي فسوف تعود الى طبيعتها بعد الولادة.
اما بطنك فانه دخل مرحلة جديدة حيث ركلات الطفل و هزاته و بالنسبة للكثيرات فان فترة الليل هي الاكثر شعورا بالركلات و لهذا يكون نوم الكثيرات مشقة و صعوبة خلال الليل.
الجنين يضغط على المثانة يعني الذهاب الى الحمام اكثر فاكثري من شرب الماء لتجنب الاصابة بالعدوى.

فانه موعد موعد اعداد خطة عمل الولادة و ان تسألي قابلة التوليد عن اي مستلزمات للخطة.



أما عن طفلك

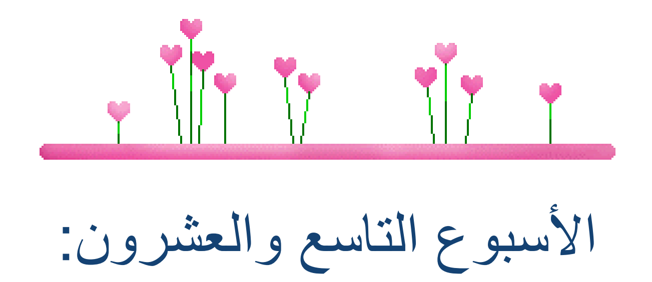
لايزال دماغ جنينك طريا بعد 24 اسبوع من الحمل و تزداد كمية انسجة الدماغ.
يستطيع جنينك ان يتحكم بدرجة حرارة جسمه. و طوله 36 سنتيمترا.
يحتاج الى الحديد لانه بدأ بتكوين الكريات الدم الحمراء التى تنقل الاوكسجين الى مختلف اجزاء جسمه.

بعض النصائح الهامة

اذا شعرت بثقل الساقين و بتعبهما عليك بالاضطجاع على ظهرك على ارضية الغرفة مع رفع الساقين في مواجهة الجدار لمدة 10 الى 15 دقيقة.

الاطعمة الغنية بالحديد تشمل اللحوم الغير دسمة و الحبوب المعززة بالحديد و الخبز الاسمر و السبانخ.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع التاسع والعشرون:

كيف ينمو الجنين؟

يزن الطفل الآن 1/2 2 باوند واصبح طوله 15 بوصة (البوصة = 1/2 2 سم، الباوند = 453 جرام).

تنمو عضلاته ورئتيه.

تكبر الرأس فى الحجم لتلائم نمو المخ والذى يكون مشغولاً بتكوين البلايين من الخلايا العصبية.

ومع هذا النمو السريع فلا دهشة من أن احتياجات الجنين من الغذاء تتزايد خلال هذه المرحلة، لذا لابد وأن تنال الأم الحامل التغذية الملائمة لإمداد جنينها بها فهى تحتاج إلى الوفير من البروتينات وفيتامين (ج) والفولات والحديد والكالسيوم (يحتاج الطفل إلى حوالى 200 ملجم من الكالسيوم لكى يضعها فى هيكله العظمى) والذى يقوى يوم بعد يوم.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن

كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

تشعر المرأة الحامل بقوة حركة جنينها، حيث تحس الحامل بركلات جنينها وهذا دليل على صحته .. فإذا شعرت بقلة هذه الحركة عليها بإخبار الطبيب المتابع بل ويمكن للطبيب حساب عدد الركلات التى يقوم بها الجنين.

من الأعراض التى تعانى منها المرأة الحامل أثناء هذه الفترة حرقان فم المعدة (الحموضة) والإمساك. فهرمون الحمل البروجيستيرون يعمل على إرخاء أنسجة العضلات فى الجسم بأكمله بما فيه الجهاز الهضمى.

وهذا الإرخاء يتزامن حدوثه مع الضغط الذى يوجد فى منطقة البطن مما يبطىء من عملية الهضم والتى تؤدى إلى الغازات خاصة بعد تناول الوجبات الكبيرة. وهناك عامل آخر وهو كبر حجم الرحم الذى يؤدى إلى حدوث الإمساك ومن ثٍّم البواسير - تضخم يحدث فى الأوعية الدموية فى منطقة المستقيم - وهو شىء شائع الحدوث أثناء فترة الحمل وسريعاً ما يختفى بعد الولادة.

وإذا شعرت المرأة الحامل بألم أو هرش يمكنها الجلوس فى حمام ماء للجزء السفلى مع استخدام كمادات باردة أو دافئة بها محلول كحولى (Hazel witch) للمنطقة المصابة (لكن بعد استشارة الطبيب). مع تجنب الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة. على المرأة الحامل عدم أخذ أى دواء طوال فترة الحمل إلا بعد استشارة الطبيب كما عليها إخبار الطبيب إذا كان هناك نزيف من المستقيم. لتجنب حدوث الإمساك يتم تناول الأطعمة الغنية بأليافها وشرب الوفير من الماء مع الانتظام فى ممارسة الرياضة.

تصاب عدد قليل من السيدات بما يسمى بـ (Supine hypotensive syndrome) خلال فترة الحمل، فعندما تستلقى المرأة على ظهرها يحدث لها تغير فى ضربات القلب وفى ضغط الدم مما يجعلها تشعر بالدوار حتى تغير وضعها .. وهذا ما يحدث عندما يقف الإنسان مرة واحدة سريعاً من وضع الجلوس أو النوم.

لتجنب الإصابة بالدوار لابد من الحركة البطيئة وهو الجلوس أولاً من وضع الاستلقاء ثم القيام.

نصيحة الحمل - الاستمتاع بالحرية

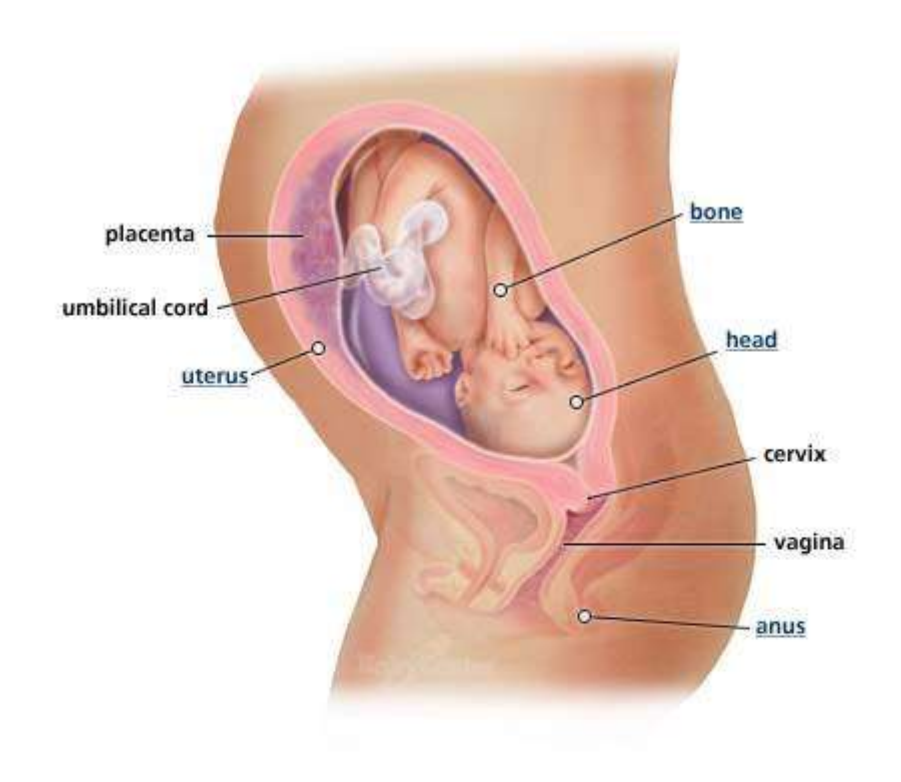
على المرأة الحامل الاستمتاع بآخر أسابيع لها من الحرية قبل الانشغال بمولودها القادم .. وأن تفعل كل ما يحلو لها قبل مجيىء هذا الضيف الجديد من الذهاب إلى السينما .. الاستمتاع باللحظات الرومانسية مع شريكها!.

الرحم الان في منتصف الطريق بين السرة و الاضلاع و هو يبدأ في النتوء نحو الامام.

تحتاجين لفحوصات أكثر لدى عيادة الحوامل.

فصل الحمل الثالث يعني تعب اكبر عليك ..فتناولى قدرا اكبر من الحديد.

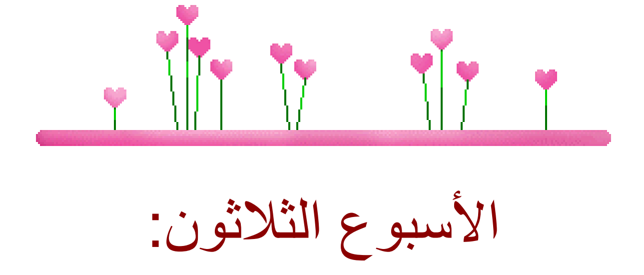
تمارين القرفصاء : و هو وضع يشجع على توسعة الحوض مع الاستفادة من الجاذبية الارضية لتسهسل عملية الولادة اذا تمت بهذا الوضع.



أما عن طفلك

يتواصل نموه سريعا وبالتالي عليك الحفاظ على الكمية الكافية من البروتين الذي تتناوليه.
صغير لكنه مكتمل الهيئة.
رأسه اصبح متناسبا مع حجم جسده.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الثلاثون:



كيف ينمو الجنين؟

أصبح طول الجنين الان أكثر من 15 2/1 بوصة، ويزن تقريباً 3 باوند (البوصة = 2 2/1 سم، الباوند = 453 جرام).

يصل وزن السائل الأمينوسى حوالى باينت ونصف (وهو السائل الذى يحيط بالجنين)، وينقص حجم هذا السائل بكبر حجم الجنين حيث يملأ الرحم.

يقوم الجنين بفتح وإغماض عينيه ويستطيع التمييز بين النور والظلام، كما يمكنه تتبع النور والإضاءة الخارجية. وبمجرد الولادة يظل الجنين مغمض العينين لفترة قليلة وعند فتحها تبدأ الاستجابة لتغيرات الضوء ولكن بحدة تصل إلى 400/20 وهذا يعنى أنه يميز الأشياء فقط القريبة من وجهه جداً وعلى بعد بضع بوصات (الرؤية الطبيعية فى البالغين 20/20).

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

قد تشعر المرأة الحامل بأنها متعبة أكثر عن ذى قبل وخاصة إذا لم

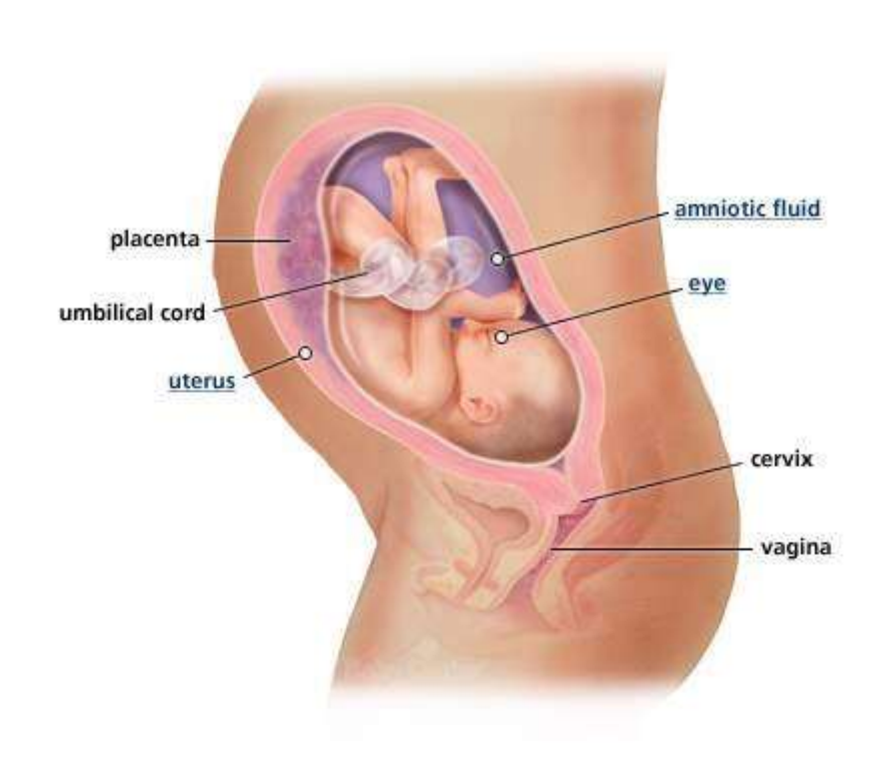
تتناول قسطاً وافراً أو مريحاً من النوم.

وتشعر أيضاً المرأة بالثقل وعدم الاتزان لأن المفاصل والأربطة ترتخى نتيجة لهرمونات الحمل، ونتيجة لارتخاء المفاصل يزيد حجم القدم وبالتالى يزيد مقاس الحذاء.

تنتاب المرأة حالات من تقلبات المزاج كما حدث فى أول الحمل، ومن الطبيعى أنت تكون المرأة قلقة بشأن الولادة وما يحدث فيها وبشأن المسئولية التى ستتحملها. وستشعر المرأة بحالات من القلق بل ومن الاكتئاب البسيط (وتصاب به حوالى 10% من السيدات أثناء فترة حملهن).

نصيحة الحمل - البحث عن طبيب أطفال

كما فكرت المرأة الحامل فى نفسها قبل وأثناء فترة الحمل عليها أن تفكر فى جنينها والذى سيصبح طفلها بعد إنتهاء الحمل والولادة، وكيف تعتنى به بمجرد قدومه للحياة .. وخاصة العناية الطبية إذا كان أول مولود للأم فستمر بأشياء كثيرة ستحتاج إلى المشورة الطبية فيها.



حجم البطن بات يسبب في حدوث الم ظهر و صعوبة تنفس و ارق.
مهما كانت تصرفاتك لاتقلقي من زيادة وزنك لانه من الطبيعي ان تزيدي خلال الحمل و تذكرين ان :
3,4 كيلو غراما من زيادة الوزن هي مواد دسمة و شحومات.

اما الباقي من الزيادة فهو مكون من

طفلك: يزن حوالى 3,4 كيلوغراما

دم اضافي: نصف كيلو غراما

ثديين كبيرين: نصف كيلو غراما

رحم متضخم: كيلوغراما واحدا

المشيمة: 700 غراما

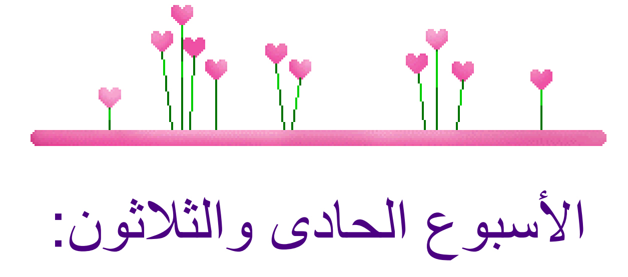
سائل امنيوني (الماء المحيط بالجنين): كيلوغراما واحدا.

ماء محتبس: 2 كيلو غراما

بعض النصائح الهامة

اذا كان عملك يتطلب منك الجلوس لفترات طويلة عليك بالحركة و المشي خطوات كل 30 دقيقة من اجل تحريك الدورة الدموية.
عند الجلوس حركي الركبتين من اجل منع اختزان الدم في القدمين.
اطهي اللحوم جيدا حتى تقضي على الفطريات البلازما السامة و التى تشكل ضررا على طفلك. و ايضا البلازما موجودة في السلطات و الخضار فاغسليها جيدا.
البسي قفازات اذا كنت تعتنين بحديقة منزلك او تعتنين بحيوان اليف لان البلازما السامة تتواجد في التربة و تنقلها القطط.
ابدأى من الان اختيار الشريك (المرافق) عند المخاض و اضمنى ان يكون الشريك ملما بكافة جوانب متطلبات المخاض و ادراك الحالة بكل جوانبها .

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الحادى والثلاثون:



كيف ينمو الجنين؟

يصبح طول الجنين فى هذا الأسبوع حوالى 16 بوصة ويزن أكثر من 3 باوند قليلاً (البوصة = 2/1 2 سم، الباوند = 453 جرام).

يستطيع لف رأسه من جانب لآخر.

تبدا طبقات الدهون فى التراكم تحت الجلد لاستقبال حياته الجديدة بعد الولادة.

ونتيجة لتراكم طبقات الدهون تصبح الأرجل والأذرع بل والجسم ممتلئاً الآن.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

ستلاحظ المرأة الحامل بداية تكون اللبن ويتمثل فى ظهور لبن السرسوب (اللبأ أول نتاج اللبن - Colostrum) أو يطلق عليه أيضاً مرحلة ما قبل إفراز اللبن. وهذا لا تلاحظه أو تمر به كل السيدات فقد يحدث مع البعض والبعض الآخر فلا، وهذا شىء طبيعى فلا تقلق المرأة فكل واحدة يستجيب جسدها لأشياء ليس بالضرورة أن تكون

استجابة الأخرى بالمثل.

ولبن السرسوب معناه أن تستعد المرأة للرضاعة الطبيعية وبالتالى تحضير المشد (حمالة الثدى) المخصصة للرضاعة الطبيعية ويكون مقاسه أكبر لأن الثدى يتضخم عند استقباله اللبن .. كما أنه يوجد بما يشبه الوسادات الصغيرة توضع فى المشد لمنع تسرب لبن السرسوب أو لبن الرضاعة فيما بعد إلى الملابس وتبدو المرأة بمظهراً غير لائقاً.

هل تلاحظ وتشعر المرأة الحامل بانقباضات فى الرحم؟ أجل ستشعر المرأة الحامل بانقباضات عشوائية (غير منتظمة) تسمى بـ (Braxton hicks contractions) وخاصة فى المرحلة الثانية من الحمل وتستمر من 30 -60 ثانية، وهى انقباضات غير منتظمة أو تتم على وتيرة واحدة كما أنها غير متكررة أو مؤلمة (لكن عندما تكون المرأة على وشك الولادة ستصبح الانقباضات متكررة ومؤلمة إلى حد ما ويطلق عليها الولادة الكاذبة (False labor) وإلى ان يصل الجنين إلى الأسبوع (37) فهو مازال غير ناضجاً أو مكتملاً النمو بمعنى آخر.

وإذا شعرت المرأة بانقباضات متكررة (حتى وإن لم تكن مؤلمة) فقد تكون علامة للولادة المبكرة وعليها ان تلجأ إلى الطبيب وخاصة إذا عانت بجانب هذه الانقباضات من الأعراض التالية: تزايد أو تغير فى إفرازات المهبل (وخاصة إذا كانت شبيهة بالمخاط ولونها قرنفلى أو مخلوطة بالدم)، آلام بالبطن أو تقلصات تشبه تقلصات الدورة الشهرية أكثر من أربع تقلصات فى الساعة، تزايد الضغط فى منطقة الحوض أو ألم فى أسفل الظهر وخاصة إذا كانت المرأة لم تعانى منه من قبل.

إذا كانت المرأة حاملاً فى ذكر عليها بالتفكير فيمن سيقوم بإجراء

عملية الختان له.

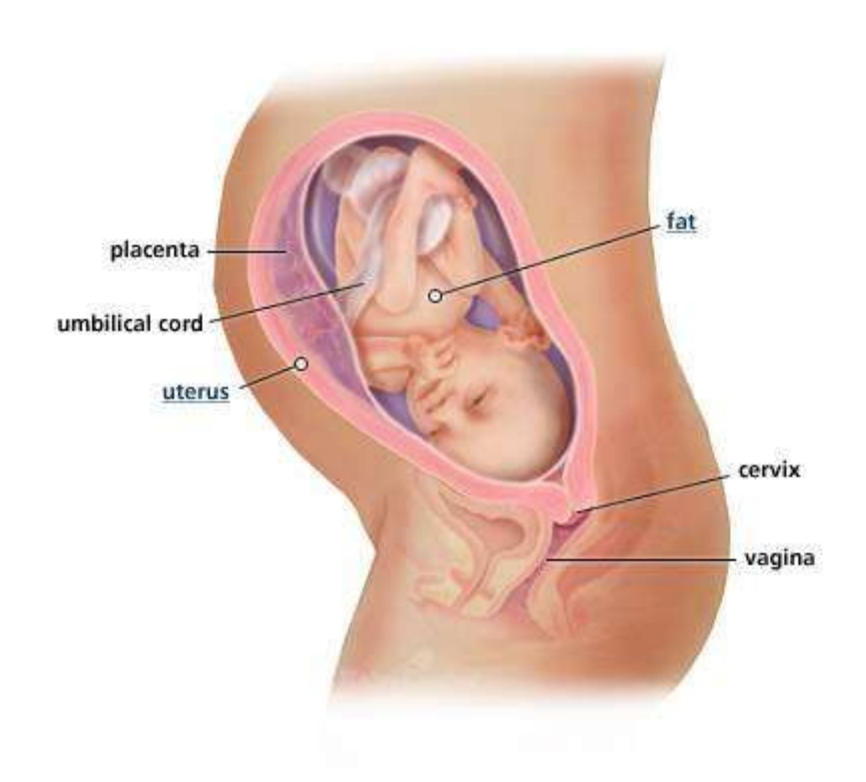
نصيحة الحمل - اختيار بؤرة التركيز

مغزى بؤرة التركيز، هو اختيار شيء فى صورة أمامك أو حتى شق فى حائط أو سقف لتركز المرأة عليه جيداً والذى يشتت انتباهها عن الألم ويجعلها تشعر بالاسترخاء.

بعض الحكة و التهيج الجلدى قد تكون مشاكل ثانوية للكثير من الحوامل و لكن حكة حادة قد تحدث خلال فصل الحمل الثالث و هذه قد تكون ضارة بالطفل و عليك بمراجعة الطبيبة.

ان عدوى التهاب الجاري البولية قد تشكل مشاكل خلال الحملو بالتالي زيدي من كميات السوائل حتى يمكنك طرد اي باكتيريا.

الرحم قد كبر حجمه بنحو 500 مرة من حجمه الطبيعي.



أما عن طفلك

انه الان قادر ان يحدق و يركز بناظريه. و هنا الحاجة لفيتامين أ الازم للنظر و عليك بتجنب تناول الكبدة.

يتحرك الان بشكل متناسق.

هو الان اقوى بدنا و لديه مساحة كافية ليتحرك فيها,

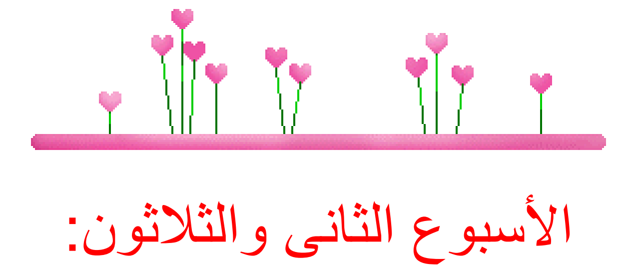
جسم الطفل يحتوى على 50 غراما من الشحم و هو مايمثل 3,5 % من وزن جسمه و تزداد هذه النسبة لتصل الى 15% عند الولادة.

بعض النصائح الهامة

لاتهملى مواعيد العيادة اطلاقا.. فهناك اعراض طليعة الارتجاع تحدث في اواخر الحمل و هذه ينبغي الانتباه اليها.

يفيدك عصير ثمر الكباث (نوع من الاعناب) لمنع التهاب المجاري البولة و هو ثمر يحنوى على مضادات حيوية طبيعية.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الثانى والثلاثون:



كيف ينمو الجنين؟

يزن الجنين حوالى 4 باوند وطوله تقريباً 17 بوصة، وأصبح يملأْ فراغ كبير من الرحم (البوصة = 1/2 2 سم، الباوند = 453 جرام).

أصبح للجنين أظافر للقدم صغيرة جداً، كما تنمو أيضاً أظافر أصابع اليد.

تكون الشعر على الرأس .. وقد يتكون لدى بعض الأجنة مجرد شعر بسيط جداً يشبه الزغب.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

أصبحت كمية الدم من البلازما بالإضافة إلى خلايا الدم الحمراء أكبر عن ذى قبل بنسبة 40 -50% قبل أن تصبح المرأة حاملاً وذلك

لملائمة احتياجات المرأة واحتياجات جنينها (كما أن هذه الكمية الزائدة هى بمثابة كمية تعويضية عن الذى ستفقده المراة من دم أثناء ولادتها.

يزيد وزن المرأة الحامل باوند واحداً أسبوعياً (نصف باوند يكون من نصيب الجنين).

تشعر المرأة بتكرار المعاناة من حرقان فم المعدة (الحموضة) وبقصر فى التنفس نتيجة لكبر حجم الرحم والذى يقترب من الحجاب الحاجز ممايسبب ضغطاً على منطقة البطن.

ولتقليل هذه الأعراض يتم تناول وجبات صغيرة وعلى مرات متكررة أفضل من ثلاث وجبات كبيرة كما هو معتاد عليه لأى شخص.

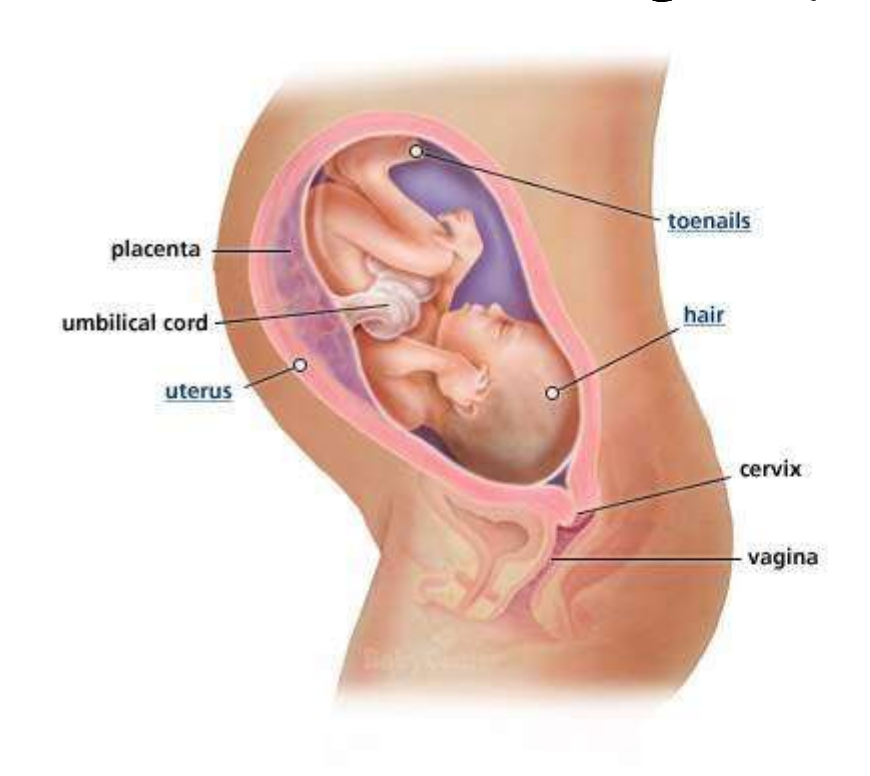
ونتيجة لأن الجنين ينمو ويكبر فى الحجم فإن زيادة تركيز الوزن فى البطن التى تتزايد فى الحجم أيضاً تسبب تغير فى شكل القامة والجسم.

بالإضافة إلى أن عضلات البطن تتمدد فإن الهرمونات تجعل الأربطة أكثر ارتخاءاً، وازدياد حجم الرحم يضغط على بعض الأعصاب .. كل هذه العوامل تؤدى إلى آلام أسفل الظهر وإلى بعض الآلام فى الأرداف والفخذ بالمثل. وعلى المرأة الحامل استشارة الطبيب على الفور إذا شعرت بتنميل أو آلام حادة فى الأرجل.

نصيحة الحمل - التعامل مع الانقباضات المبكرة

قد تعانى بعض السيدات الحوامل من انقباضات مبكرة فى حوالى الأسبوع (26) ومن النصائح التى تفيد فى تخفيف هذه الانقباضات الذهاب لدورة المياه .. شرب المياه .. الوقوف من فترةلأخرى، فكل هذا سيساعد بشكل كبير فى الإقلال من تكرار هذه الانقباضات وأن تحدث بشكل مخفف من مرة إلى مرتين فى اليوم.

هرمون الحمل ريلاكسين و الوزن المتزايد للطفل يعنى ان مفاصل الحوض بدأت تتمدد استعداد للولادة.
قد تشعرين ببعض الصداع و الالام في منطقة الحوض.
عندما يضغط الرحم على المعدة يسبب سوء هضم و بالتالي عليك بتناول المزيد من السعرات الحرارية الاضافية.
عليك ببدء تمارين و حضور دروس الحمل في عيادة الحمل. و هذه فرصتك للتعرف على مثيلاتك و تبادل العلاقات و الصداقات.



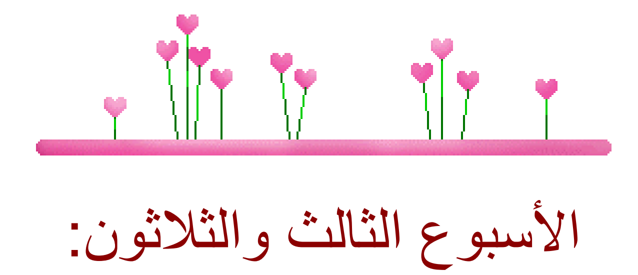
أما عن طفلك

1- هنا يتحرك الجنين 10 مرات كل اربع ساعات. فعليك مراقبته اذا لم يتحرك..
2- الان هو منشغل بتطوير جهاز المناعة لديه و هو مايحصل عليه الطفل عبر جهاز المناعة لدى الام و هذا الجهاز يحمي الطفل بعد ولادته.

ملحوظة

قد تفيدك ضمادات دافئة مع اقصى قدر ممكن من الراحة و الاسترخاء لتخفيف الام الظهر.
عليك بغفوات استراخاء وتأمل .. اغمضي عينيك و ركزي على طفلك في احشائك و تحسسي اين موقعه لتقومي بتدليك ذلك الموقع .. و نغمات و ترنيمات يسمعتها طفلك و هو في بطنك هي لحظة رائعة تتفاعلين مع طفلك الذي يستعد للخروج.
السعرات الاضافية في حدود 200 سعرة حرارية مكونة من خبز بنخالة القمح. و قطعة بطاطس مع قليل من الجبنة او موزة كبيرة.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الثالث والثلاثون:



السهم في الصورة يوضح ان نوع الجنين ذكر

كيف ينمو الجنين؟

يزن الجنين فى هذا الأسبوع أكثر من 4 باوند وطوله 17.2 بوصة (البوصة = 2/1 2 سم، الباوند = 453 جرام).

أصبح جلده أقل إحمراراً وأقل كرمشة.

على الرغم من أن عظامه أصبحت أقوى عن ذى قبل، إلا أن عظام الجمجمة ما زال مرناً غير ملتئم كلية وذلك ليسهل من عملية خروج الرأس من قناة الولادة الضيقة.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

قد تشعر المرأة الحامل ببعض الآلام والتنميل فى الأصابع والمعصم واليد، ومثل أى أنسجة عديدة أخرى فى الجسم .. فإن أنسجة الجسم من الممكن أن تتورم وتزيد من الضغط على قناة (Carpal tunnel) وهى قناة عظمية فى المعصم. والأعصاب التى تجرى فى هذه القناة هى السبب فى حدوث الألم والتنميل وعلاج ذلك بارتداء ضاغط على المعصم أو رفع الأيدى على وسادة اثناء النوم .. أما اذا كانت طبيعة العمل تتضمن حركة الأيدى المتكررة فينبغى إطالتها أثناء فترات الراحة.

قد تظهر مشاكل النوم أثناء الليل، فيمكن وضع وسادة بين الساقين وخلف الظهر وإذا لم يساعد هذا الحل .. على المرأة الحامل أن تحاول النوم فى وضع الجلوس بوسادات متعددة (أو نصف استقامة للظهر) خلف الظهر أو النوم بميل قليلاً.

وإذا كانت زيارات دورة المياه متكررة ولا تجعل المرأة الحامل تنام بشكل متصل فعليها الإقلال من السوائل أثناء فترة المساء.

هل ما زالت لديك الرغبة فى ممارسة الاتصال الجنسى مع زوجك فلا مانع حتى ميعاد الولادة.

نصيحة الحمل - الملل من الحمل

تصل المرأة إلى مرحلة التعب المتصلة كلما تقدم بها الحمل وبالتالى تتعرض للملل، وللتغلب على هذه الحالة .. على أم المستقبل الاستلقاء على الفراش وتدليك البطن وسيستجيب جنينها على الفور بالرد عليها ومداعبتها وعندئذ ستتحمل المرأة أى شء وتنسى الملل.

وإن كان هو طفلك الاول فهو الان قد تحرك الى وضع يكون رأسه للاسفل استعداد للولادةو اذا كان الحال كذلك فان تنفسك سيكون اصعب و اما النوم فيتحول الى مشكلة لان الوزن الاضافي الذي تحملينه يسرق النوم منك ليلا.

انت و زوجك يمكن ان تتحسسا ضربات و خز تصدر من احد جانبي بطنك و هذه هو جنينك.

تناولك الطعام هو مشكلة لان الجنين بات يضغط على المعدة كثيرا و بالتالي عليك تناول القليل و لكن لعدد اكبر من المرات .. زيدي من تناولك للشوربات و الحليب المخفوق و السوائل.



أما عن طفلك

يمكنه الان سماع صوتك و لا اصوات الاخرى و لكن بمستوى يعادل نصف ما تسمعينه انت.

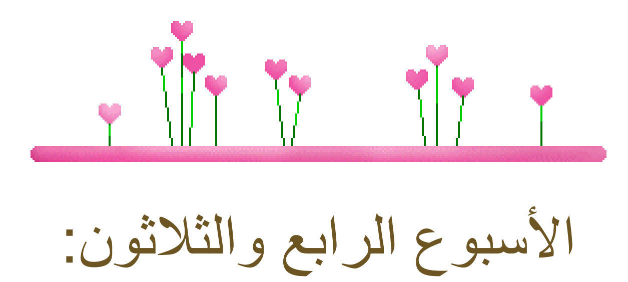
هناك دراسات تقول ان الطفل الذي لم يولد بعد عنده استعداد لتلقي دروس في اللغة.
هو الان متكامل و ربما احتاج القليل من الوقت لزيادة وزنه.

بعض النصائح الهامة

امسحي بزيت فطر القمح المنطقي مابين السبيلين (منطقة العضلات التي تفصل مابين المهبل و فتحة الشرج) ان هذا يساعد على سهولة تمددها و اتساعها عند بدأ الولادة.

تستفيدين كثيرا من زبادي مخلوط بقطعة من الموز و قطع من المانجو. و خلطة الفراولة و ثمر الكيوي شئ مفيد جدا لك.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الرابع و الثلاثون:



كيف ينمو الجنين؟

يزن الجنين الان حوالى 4/3 باوند، وطوله تقريباً 18 بوصة (البوصة = 1/2 2 سم، الباوند = 453 جرام).

أصبح جسم الجنين ممتلئاً بالدهون والذى يحتاجها لتنظيم درجة حرارة الجسم عند ولادته.

ما زال الجهاز العصبى المركزى فى طريقه إلى اكتمال النمو والنضج، أم الرئتان فقد اكتملا نموهما فى هذا الأسبوع.

تخشى العديد من السيدات الحوامل أن تدخل فى ولادة مبكرة فى هذا الأسبوع، فعلى المرأة الحامل ألا تقلق لأن 99% من الأجنة فى هذا العمر من الممكن أن تحيا وتعيش خارج الرحم وغالبيتهم لا يعانون من اية مشاكل على المدى الطويل من هذه الولادة المبكرة.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

ينتاب المرأة الحامل شعور بالإرهاق وهذا امر طبيعى، فلا ينبغى أن تبذل المرأة الحامل مجهوداً كبيراً وتوفره ليوم الولادة.

إذا كانت المرأة الحامل تتعرض للوقوف لفترات طويلة على قدميها، فعليها بارتداء حزام مخصص لتدعيم منطقة البطن حيث يساعدها على yعادة توزيع الوزن.

أما إذا كانت المرأة تجلس لفترات طويلة hو تسترخى (تنام مستلقية على ظهرها) لا تقوم فجاة لأن الدم سيتدفق مرة واحدة إلى القدم والساق مما يؤدى إلى انخفاض مؤقت ولكن سريع فى ضغط الدم ويجعلك تشعرين بالدوار عند النهوض.

يُنصح بعمل مساج لمنطقة العجان (Perinum) (المنطقة التى توجد حول المهبل) من أجل إكسابها الليونة ومنع تمزقها أثناء الولادة.

قد تلاحظ بعض السيدات الحوامل ظهور بمايشبه بآثار الضرب على البطن ويكون لونها أحمر كما أنها مثيرة للهرش (وقد تنتشر هذه الآثار على الفخذين والردفين) وهذه الحالة غير ضارة ويطلق عليها

(and plaques of pregnancy Pruritic urticarial papules)

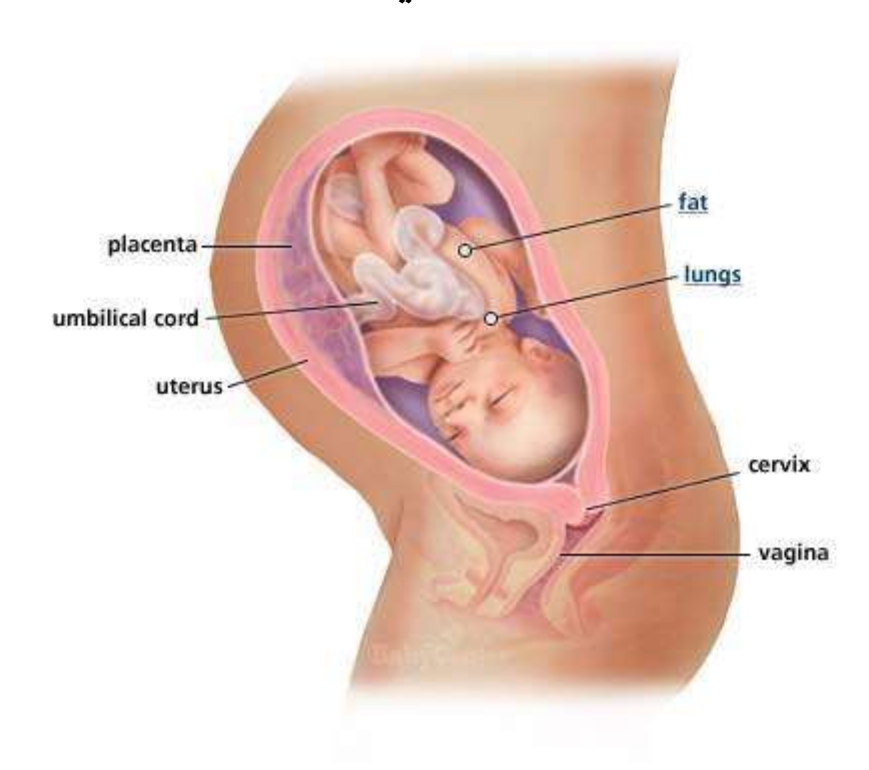
واختصارها (PUPPP)، ولكن على الطبيب المتابع أن يقوم بالتشخيص لأنها من الممكن أن تكون حالة أخرى .. والاتصال بالطبيب على الفور إذا شعرت المرأة الحامل بالهرش فى جميع

جسدها حتى وإن لم تظهر علامات للطفح لأنها من الممكن أن يكون إنذار لمشكلة فى الكبد.

نصيحة الحمل - الحراك على الفراش اثناء النوم مشكلة!

فى المرحلة الثالثة من الحمل قد تجد المرأة الحامل صعوبة فى التقلب على الفراش بل انه قد يكون كابوس بالنسبة لها .. وما الحل؟ ارتداء بيجامة ستان والنوم على ملاءات ستان ستساعد على التزحلق والتقلب بسهولة بالغة.

ان تمدد الجلد عند منطقة البطن يسبب جفافا و بعض الحكة و بخاصة اذا كان الجو دافئا و بالتالى فانه من اللازم الحفاظ على رطوبتها مع تناول اطعمة غنية بالفيتامين H و فيتامن A و هو مفيد للجلد و يعزز نمو قلب و رئتي جنينك.

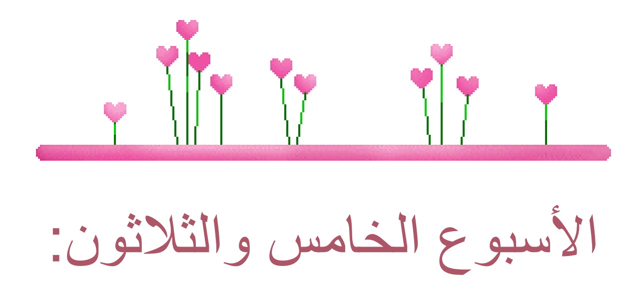


أما عن طفلك

جنينك الان يبدأ مرحلة احلامه.. ان الاطفال الذي لم يولدو بعد يقضون 60% من أوقاتهم خلال الاشهر الثلاث الاخيرة من الحمل في غفوات من النوم.. و تشير انهم يحلمون و ان هذه المرحلة تشجع نمو الدماغ.

يستمر نمو رئتيه و هما العضوان الوحيدان اللذان لم يكتملا بعد.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الخامس والثلاثون:



القلب و غرفه الاربع في الأسبوع 35

كيف ينمو الجنين؟

أصبح الجنين الآن كبيراً ويزن فوق الخمس باوندات، طوله أكثر من 18 بوصة (البوصة = 2 1/2 سم، الباوند = 453 جرام).

نمت كليتاه بشكل كامل.

يستطيع الكبد معالجة بعض الفضلات الآن.

ومعظم النمو الجسدى الأساسى له قد اكتمل الآن.
يقضى الجنين الأسابيع القليلة القادمة فى إضافة المزيد لوزنه.
أصبح الجنين يملأ تجويف الرحم ولا يستطيع الحراك مثل قبل (أى الشقلبة لعدم وجود مساحة كافية) لكن تظل عدد الركلات كما هى.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

أصبح الرحم الان يزيد عن حجمه الطبيعى بحوالى 15 مرة حيث يصل تحت ضلوع الصدر، وتشعر المرأة الحامل أنه لم يعد يوجد أى مكان فى منطقة البطن لديها.
بالوصول لهذا الأسبوع ستجد أن كمية السائل الأمينوسى قد قلت وكبر حجمم الجنين.

يضغط الرحم البالونى على الأعضاء الداخلية مما يسبب تكرار التبول، المعاناة من حرقان فم المعدة (الحموضة) ومشاكل فى الهضم أخرى .. وإن لم تعانى المرأة من هذه الاضطرابات فهى من الحوامل المحظوظات القلائل!

تبدأ زيارات متابعة الحمل الأسبوعية حتى ميعاد الولادة.
قد يسأل الطبيب المرأة الحامل بعد حركة الجنين من هذا الأسبوع وحتى الأسبوع السابع والثلاثين لمتابعة نشاط الجنين.

قد يطلب الطبيب المعالج عمل مزرعة للتاكد من عدم الإصابة ببكتريا تسمى (streptococci Group B) ويتم عمل المزرعة بأخذ مسحة

من نهاية المهبل والمستقيم لا تكون مؤلمة على الإطلاق مثل مسحة القطن. هذه البكتريا غير ضارة للكبار لكن إذا كان الشخص البالغ حاملاً لهذه البكتريا (المرأة الحامل) ستنتقل إلى المولود أثناء عملية الولادة وتسبب لها مشاكل خطيرة (مثل الالتهاب الرئوى والحمى الشوكية أو عدوى فى الدم). وبما ان حوالى 10 -30% من السيدات الحوامل مصابة بهذه البكتريا لكنهم قد يجهلون ذلك فمن الهام الفحص وعمل المزرعة (هذه البكتريا من الممكن أن تصاب بها المرأة ثم تشفى منها تلقائياً لذا لايتم عملها فى مرحلة مبكرة من بداية الحمل). إذا كانت الأم حاملة لهذه البكتريا فسيتم إعطائها مضادات حيوية عن طريق الوريد أثناء الولادة .. وهذا الحقن سيقلل مخاطر الإصابة بالعدوى إلى 70%.

نصيحة الحمل - الإعداد للأسابيع الأولى

من الأفضل أن تعد المرأة نفسها لما تحتاجه فى الأسابيع الأولى وطفلها الجديد متواجد معها لأنها مازالت لديها مساحة من الحرية.

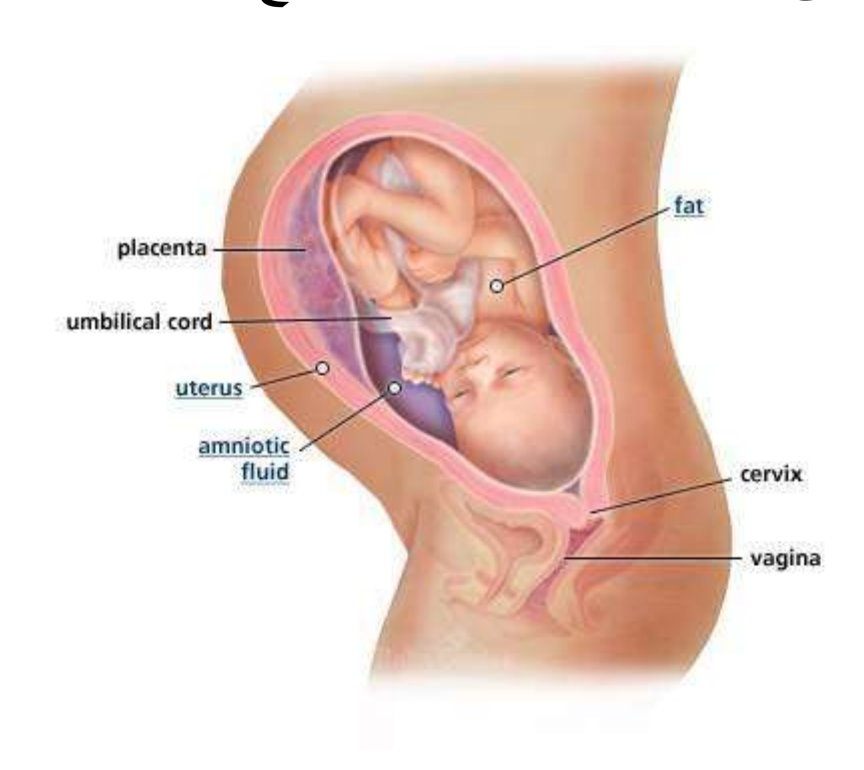
فها هو التاريخ المتوقع للولادة قد اقترب شيئا فشيئا و اصبحت في وضع يسيطر عليك القلق و بلبلة الفكر.

تعتريك احاسيس الى عدم الاهتمام بالجنس و الجماع.

ان تقلصات Braxton hicks التى تشعرين بها خلال الاسابيع الاخيرة تكون اكثر انتظاما مما يجعل منطقة البطن بكاملها تبدو صلبة لبضع ثوان بعض الاحيان.

عليك بالاستمرار بتمارين اللياقة و الموز مع الزبيب يساعدانك على استعادة طاقتك.

قد تعانين من تشنجات في ساقسك ياالليل و حاولى ان تنامي و ساقيك مرفعوتان اعلى من مستوى جسمك بوضع وسائد اسفل ساقيك.

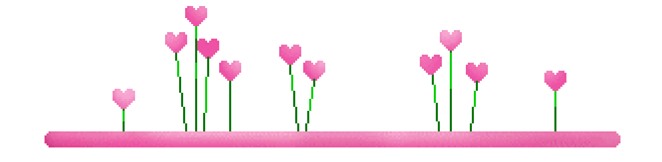


أما عن طفلك

استنادا الى بحث ايرلندي فان جنينك يتعلم ادراك الاشياء و الاستجابة الى بعض الاصوات وأؤكد عليك مرة أخري , اكثري من قراءة القرآن ليستمع اليه ويطمئن به وينسجم معه ,فأثبتت الأبحاث الطبية أن القرآن مفيد جداً للأطفال ,, وهذا يفسر حالة قوة الذاكرة وسرعة البديهة والحفظ للأطفال في قديم الزمن عند المسلمين وذلك لتدريب وتقوية المخ والزاكرة بالقرآن

اذا كان في زاوية ملائمة في الرحم فانه يمكن تحديد جنسه من خلال الاشعة.

اذا لاحظت تشنج في الساقين ليلا؟؟عليك باطعمة غنية بالماغنيسيوم و تشمل المكسرات و الصويا و نخالة القمح.



الأسبوع السادس والثلاثون:



الصورة توضح وجه الجنين مع قلة اتساع المكان

كيف ينمو الجنين؟

ما زال الجنين يزيد فى الوزن ويضيف حوالى أوقية فى اليوم حيث يزن الآن 6 باوند وطوله أقل قليلاً من 19 بوصة (البوصة = 2 1/2 سم، الباوند = 453 جرام).

يغير الجنين الشعر الذى يغطى جسده وأيضاً المادة الشبيهة بالكريمة والتى تسمى الطلاء الجبنى (Vernix caseosa) حيث تحمى الجلد من التأثر بالسائل الأمينوسى أثناء تواجده فيه. ويبتلع الطفل كل هذه المواد مع إفرازات أخرى والتى تبقى فى أمعائه حتى الولادة، ويكون لونها داكن مائل إلى السواد وتسمى العِقْى (Meconium) تخرج فى براز المولود بعد ولادته وهى أول حركة تقوم به أمعائه بعد الولادة أى أول عملية إخراج له.

بنهاية هذا الأسبوع، يصبح الجنين مكتمل النمو (اكتمال النمو من الأسبوع 37 -42) ويعتبر قبل الأسبوع (37) طفل مبتسر وبعد الأسبوع (42) ولادة متأخرة. يستدير رأس الطفل لأسفل استعداداً لوضع الولادة وإذا لم يحدث فى هذا الأسبوع سيتم ذلك فى الأسبوع التالى.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

بما أن حجم الجنين مستمر فى النمو ويضغط على الأعضاء الداخلية، فقد لا تشعر المرأة بالجوع مثل الأسابيع الماضية .. والأفضل أن تتناول المرأة وجبات صغيرة ومتعددة.

ستعانى المرأة من حرقان فم المعدة ولكن بمعدلات أقل عن ذى قبل وستستطيع التنفس بسهولة أكثر حيث أن الطفل ينزل إلى أسفل الحوض. وعندما يحدث هذا ستشعر المرأة بضغط متزايد فى الجزء السفلى من البطن مما يجعل المشى أكثر صعوبة وغير مريح لها وقد تصفه العديد من السيدات وكأنها تحمل كرة "بولينج" بين ساقيها وكأن الجنين سيسقط ويندفع إلى الخارج.

تزيد الانقباضات قليلاً "انقباضات براكستون هيك" عن ذى قبل (Braxton hicks contractions).

كقاعدة عامة، على المرأة الحامل اللجوء على الفور إلى الطبيب فى الحالات الآتية:

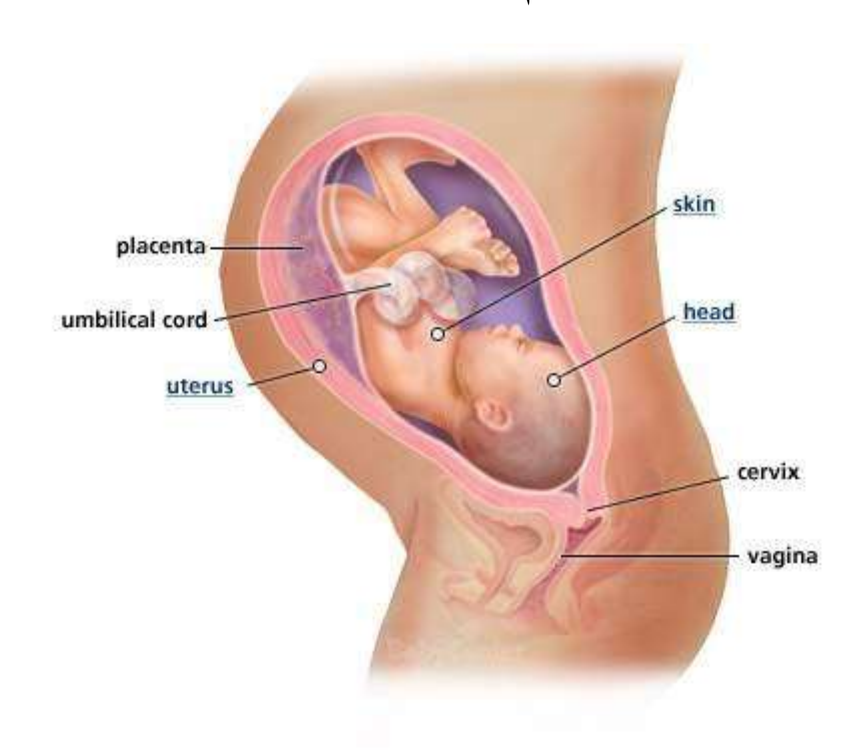
إذا كان هناك انقباضات منتظمة كل خمس دقائق لمدة ساعة.
إذا كانت المرأة فى غير الأسبوع (37) وتظهر لها علامات الولادة المبكرة.
إذا كانت هناك مياه.

إذا لاحظت المرأة قلة حركة جنينها.
إذا كان هناك نزيف مهبلى.
إذا كانت هناك حمى.
إذا كانت المرأة تشكو من صداع حاد.
إذا كان هناك ألم فى البطن.

إذا كان هناك تغير فى الرؤية.
من الأفضل للمرأة الحامل فى الشهور الأخيرة حتى وإن لم تعانى من أية مشاكل، ألا تسافر بالطائرة لأنها تكون معرضة للولادة فى أى لحظة.
نصيحة الحمل - إعداد الطعام بعد الولادة
لا تفكر المرأة الحامل الدخول للمطبخ للطهى بعد الولادة .. لأن لن يكون لديها متسع من الوقت لعمل ذلك، فمن الأفضل لها تجميع أسماء المحال والمطاعم التى ستلجأ إلى طلب الطعام الجاهز منها والوجبات السريعة.

ها انت تشعرين بتعب و ارهاق سريع من ثقل جسمك. و هذا يجعلك تعانين اكثر عند تناولك للطعام. عليك بالشوربات و قطع من الفاكهة تلبي احتياجك.
قد تعانين من الام في الاضلاع بسبب ركلات طفلك و ضغط الرحم على القفص الصدري.

هناك طفل قادم يحول حياتك الى سعادة مع احاسيس بانك اصبحت بعيدة عن اهتمام شريك حياتك. اذا شعرت بالحرارة و الثقل عليك بحمام شبه بارد.



أما عن طفلك

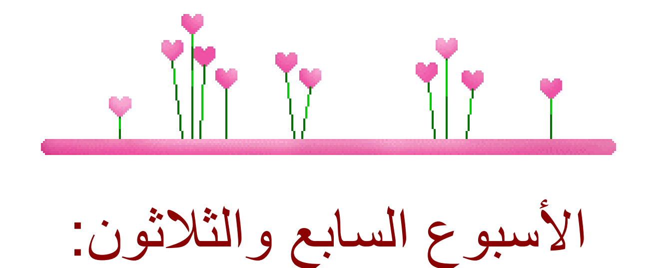
هو الان يجد صعوبة في التحرك لان المكان اصبح ضيقا و قد يبدأ بحركة انسيابية ليضع رأسه اسفل الحوض استعداد للولادة.
الان جنينك متهيأ للولادة. و طوله الان 47 سنتيمترا من الرأس الى القدم.

بعض النصائح الهامة

تناولى اسماك مثل: السلمون و السردين مرتين اسبوعيا للمساعدة على نمو دماغ جنينك و نمو الجهاز العصبي المركزي.
طبق مهروس من الحبوب او على شكل عصيدة و اضيفي الزبيب او

فاكعة مجففة في وقت من اوقات النهار هو طبق مغذي و يلبي احتياجاتك خلال النهار.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع السابع والثلاثون:





كيف ينمو الجنين؟

يعتبر الحمل حملاً مكتملاً أى أن الطفل مستعد للخروج خارج الرحم للحياة فالطفل الذى يولد قبل الأسبوع (37) فهو طفلاً مبتسراً وبعد الأسبوع (42) فهى ولادة متأخرة (البوصة = 2 2/1 سم، الباوند = 453 جرام).

يزن الطفل الان أكثر من 6 باوند ويكون طوله مابين 19-20 بوصة.

غالبية الأطفال تولد بشعر كثيف على رأسها ويكون طول خصلة

الشعر ما بين 2/1 -2/1 1 بوصة، ولا يندهش الآباء إذا وجدوا كثافة شعر الطفل أو لونه يختلف عنهم.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

انتظار الولادة فى أى وقت على مدار الأسبوعين القادمين.

محاولة النوم بقدر الإمكان لأن الأم ستحرم من هذه المتعة فى الفترة الأولى من ولادتها.

ينتاب المرأة الحامل القلق من الولادة وما سيحدث بعدها من مسئولية الأمومة وكذلك للرجل من مسئولية الأبوة.

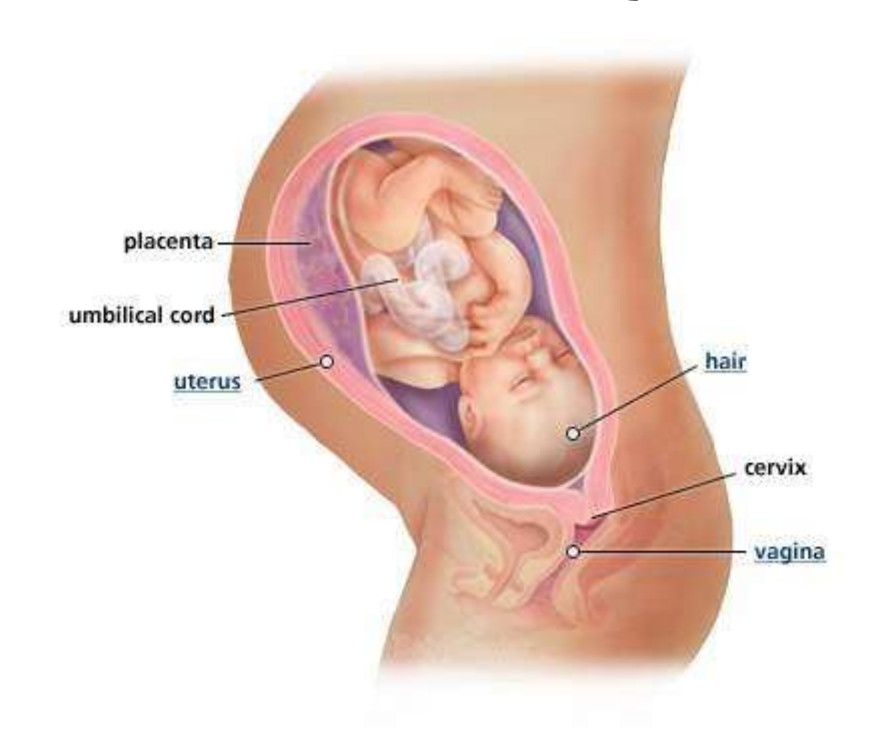
تزيد التقلصات عن ذى قبل وتستمر لفترة أطول وتكون غير مريحة بعض الشيء. وفى بعض الأحيان عندما تحدث بشكل متكرر ستفكر المرأة بأنها فى حالة ولادة وعليها أن تلاحظ وجود إفرازات مخاطية من المهبل بها آثار دم وهذه هى إحدى علامات الولادة .. أما إذا كانت هناك بقع من الدم عليها بالاتصال بالطبيب.

نصيحة الحمل - المرأة الحامل بمفردها

فى هذه الأسابيع الحرجة لا ينبغى ترك المرأة بمفردها ومن المحبذ أن تكون فى صحبة أشخاص آخرين من أجل تقديم المساعدة فى حالة الولادة المفاجئة أو تعرضها لأية مشاكل أو اضطرابات غير متوقعة.

عليك بتجنب متناولة مقادير عالية من المكسرات حتى تقلصي مخاطر اصابة طفلك بالحساسية اتجاه المكسرات.

تتنابك حالات من ضيق التنفس هنا حاولى الاضطجاع على اربع مع مباعدة ركبتيك مع تعليق البطن قليلا فوق الارض



أما عن طفلك

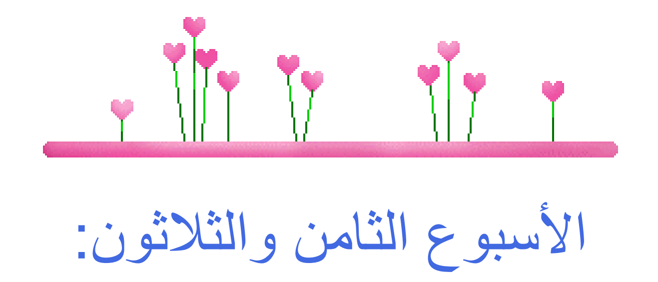
هنا اكتملت رئتين الطفل و هو قادر على التنفس ان ولد الان.
وزنه 3 كيلو جرام.
يتعزز جهاز المناعة لديه من خلال حصوله على مضادات حيوية من جسمك و المضادات تقيه من الامراض.
هنا يدفع طفلك بأولى الركلات خلال المخاض و الولادة و هنا مايشير الى دراسة لفريق استرالي (ان عدم وجود مساحة كافية لحركة الجنين فانها تجعله يصدر المزيد من هرمونات الجهد و الدفع وهو مايحفز من عملية المخاض

بعض النصائح الهامة

من اجل تخفيف حدة الجهد عليك ليلا..اضطجعي على جانب واحد مع و سادة بين ركبتيك و اخرى تدعم منطقة البطن.

تناولي العدس و حبوب القمح و سمك التونا.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الثامن والثلاثون:

كيف ينمو الجنين؟

يزن الجنين فى هذا الأسبوع ما بين 6- 1/2 7 باوند (ويكون الجنين الذكر أثقل من الجنين الأنثى قليلاً، يصبح طوله ما بين 19- 20 بوصة (البوصة = 1/2 2 سم، الباوند = 453 جرام).

اكتمل نمو الأعضاء، فى حين أن الرئتين والمخ تستمرا فى النضج فى مرحلة الطفولة .. لكنه نمت بالقدر الكافى التى تؤدى فيها وظائفها بكفاءة.

يستطيع الجنين إطباق أصابع يديه بإحكام.

أما عن لون العينين .. متى يتحدد؟ إذا وُلد الجنين بعين لونها بنى فمن الممكن أن تظل بنفس اللون، أما إذا وُلد بعين لونها رمادى أو أزرق داكن فمن الممكن أن يبقى هذين اللونين أو يتحول إلى اللون الأخضر. ويستقر اللون ببلوغه التسعة أشهر لأن حدقة العين (الجزء الملون

فيها) يكتسب الصبغة بشكل أكبر بعد شهور من الولادة فإما يفتح اللون أو يصبح أكثر دكانة (اللون الأخضر أاو البندقى أو البنى يحتاج إلى ويحتوى على صبغة أكثر من اللون الرمادى أو الأزرق).

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

يجب على المرأة الحامل الاستمرار فى ملاحظة حركة الجنين.

تجد الحامل صعوبة فى النوم ليلاً.

انتفاخ القدم وتورمها شىء طبيعى فى هذه الأسابيع الأخيرة.

أما تورم الأيدى والوجه، زيادة مفاجئة فى الوزن، صداع حاد، زغللة فى العين، رؤية بقع أمام العين، أو وجود آلام بأعلى البطن .. يجب اللجوء على الفور إلى الطبيب لأنها أعراض تسمم الحمل.

على المرأة الحامل الاستمتاع بحياتها والحرية التى تتوافر لها والتى تتقيد نوعاً ما بعد مجيىء الطفل.

نصيحة الجمل - إعداد حقيبة الولادة

بحيث تحتوى هذه الحقيبة على متطلبات المرأة الحامل أثناء الولادة وبعدها، ومتطلبات الطفل المولود حديثاً.

تشعرين بركلات الساقين و القدمين.

ان ضغط دم عالى قد يعني اعراض طليعة الارتعاج و هي حالى تعيق عملية الاكل و عملية تدفق الاكسجين لطفلك.

يصعب نومك مع انك في الوضعية الصحيحة للنوم. استحمى بماء

دافئ قبل النوم كما قلنا سابقا وضع وسادة بين الركبتين.
قد تشعرين باتياد الحمام بشكل اكثر لان رأس الجنين تضغط على المثانة.



أما عن طفلك

لقد بلغ حجم جنينك و وزنه المتكامل و الجاهز للولادة.
وزنه 3,15 كيلوجرام.

طوله 47 سنتيمترا عند الولادة.
امعاؤه مليئة بالغائط وهو على شكل براز مخاطي اخضر اللون قاتم وهو مزيج من افرازات من مجاري الهضم وفضلات اخرى.

بعض النصائح الهامة

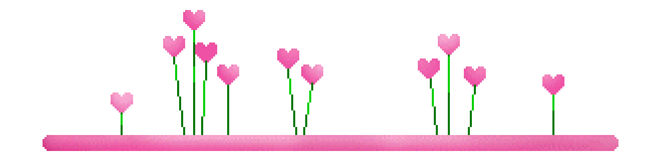
كوني منتبهة في المشي و تأنى في خطواتك.

اكملى استعداداتك للولادة و تأكدي ان خطة الحمل موجودة في متناول اليد.

تهيأى باعداد حقيبة المستشفى.

عليك بفيتامينات مضادة للأكسدة و بخاصة بفيتامين ج و هـ و هي تقلص مخاطر طليعة الارتعاج.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع التاسع والثلاثون:

كيف ينمو الجنين؟

الطفل مستعد الآن لأن يحيى العالم من حوله، مازالت طبقات الدهون تتكون من أجل أن تتكيف درجة حرارة الجسم مع درجة حرارة الجو بعد ولادته.

يصل طوله إلى حوالى 20 بوصة ويزن ما يزيد على 7 باوند (الذكور من الأجنة أثقل من الأجنة الإناث)/(البوصة = 2/1 2 سم، الباوند = 453 جرام).

جميع الأعضاء اكتمل نموها كلية.

الطبقات الخارجية للجلد تتغير (تنسلخ) لتتكون طبقة جديدة تحتها.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

يفحص الطبيب البطن فى الزيارة الدورية لمتابعة نمو الجنين ووضعه.
كما يقوم الطبيب بالفحص الداخلى لرؤية عنق الرحم وحالته.
إذا انقضى هذا الأسبوع وما زال الجنين فى مكانه فلا تقلق المرأة الحامل.
حوالى 5% من الأجنة تُولد فى الميعاد المحدد لها، وإذا انقضت المدة المحددة بدون الولادة يقوم الطبيب بفحص الجنين باختبار يسمى (Sonogram) ويتم بعد الأسبوع (40) ليرى الطبيب ما إذا كان الطفل فى أحوال آمنة لاستكمال الحمل أو للولادة الفورية .. وإذا لم تدخل المرأة فى حالة الولادة يقوم الطبيب بإعطاء المرأة الحامل محفزات تساعد على الولادة بعد انقضاء فترة الحمل بأسبوع أو أسبوعين.
حوالى أقل من 15% من حالات الحمل تتعرض المرأة إلى نزول الماء قبل بداية الولادة، ولا تكون الكمية كبيرة وإنما تكون صغيرة .. فلا تقلق المرأة الحامل وعليها الاتصال بالطبيب لأن نزول الماء قد يسبق أول انقباضات الولادة بساعات، وإذا كانت المرأة حاملة لبكتريا (GBS) سيُطلب منها على الفور الدخول للمستشفى لأخذ مضاد حيوى عن طريق الوريد. ويعطيها الطبيب مساعدات من أجل أن تبدأ الانقباضات إذا لم تبدأ الانقباضات الطبيعية .. على المرأة الحامل الاتصال بالطبيب إذا لاحظت بطء فى حركة الجنين سواء أنزلت المياه أم لا.
من العلامة الأخرى غير نزول المياه للولادة، وجود كميات صغيرة من إفرازات مخاطية سميكة تلاحظها السيدة فى الملابس التحتانية أو فى المرحاض لونها قرنفلى أو بنى لاختلاطها بالدم .. لكن إذا كانت هناك بقع من الدم أو النزيف لابد من الاتصال بالطبيب على الفور ..

والعلامة الأخرى للولادة الانقباضات المنتظمة على فترات ثم تتزايد لتقل المدة بين كل انقباضة وأخرى والتى تصل إلى حدوث انقباضة كل خمس دقائق فى الساعة الواحدة.

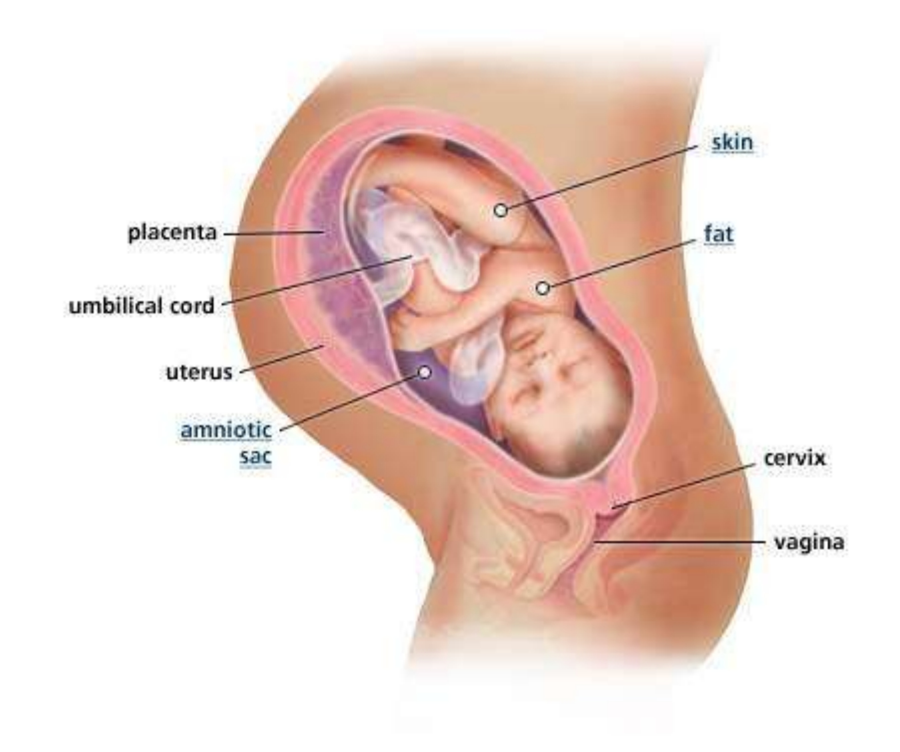
تحرص المرأة على متابعة حركة الجنين لأن قلة حركته تعنى أن هناك مشكلة ما ولابد من الولادة السريعة بدلاً من الانتظار.

استعدادتك تتواصل و لمسات اخيرة تضعينها على مطبخك و زوايا البيت قبل لحظة الولادة.

قد تشعرين بتعب شديد يعيق حركتك و عدم قدرتك على اعداد الطعام.
لا يجب ان تشعري بالتراجع بسبب اعتمادك على وجبات جاهزة مع ضرورة ان يكون حارا لتجنب حدوث اي تسمم.
احفظي اطعمة جاهزة و مثلجة في الثلاجة.
يمكن ان تتعرضى الى حالة ولادة غير صحيحة و هنا بسبب تقلصات البراكستون هيكس..

و ان اردتي التفرقة ان كنت في مخاض او لا...هنا الطريقة

هل التقلصات تمنعك من الحركة؟ هل التقلصات منتظمة اي كل 10 او 5 دقائق؟ ان كانت الاجوبة بالايجاب فهي حالة مخاض.



أما عن طفلك

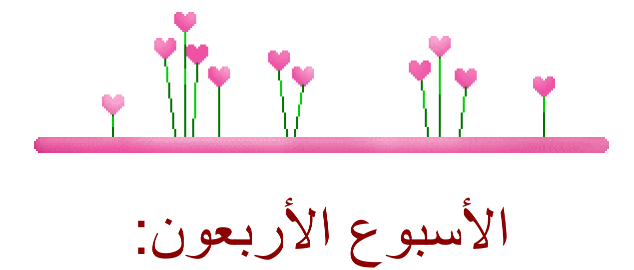
طفلك في وضع الولادة.

كافة اجزاء و اعضاء طفلك مكتملة و قد بلغت مرحلة النضوج.

مشيمته اصبحت اقصى حدها و هى تمد بالاكل لحين الولادة.

بشرته جدا ناعمة و جسمه تغطيه طبقة من الشحم.

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الأربعون:

كيف ينمو الجنين؟

من الصعب القول أو الجزم بحجم الجنين الآن، لكن المعدل الطبيعى يكون 7 باوند أو أزيد قليلاًًًًًًًًًًًًً بالنسبة للوزن أما

الطول فحوالى 20 بوصة (البوصة = 2/1 2 سم، الباوند = 453 جرام).

يستمر الجنين فى النمو فى كل يوم يمر، كما تستمر الأظافر والشعر فى النمو أيضاً.

ما زالت عظام الجمجمة منفصلة لكى تكون مرنة لأنها تتعرض للانضغاط أثناء المرور من قناة الولادة (وستلاحظ الأم وجود أماكن لينة فى رأس الطفل وتظل هكذا لمدة عام أو أكثر بعد الولادة) وتسمى فرجة غشائية فى مخ الطفل -Fontanels).

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

على الرغم من التقدم الطبى، فلا يمكن الجزم متى ستدخل المرأة فى مرحلة الولادة بالوصول لهذا الأسبوع فقد لا تكون المرأة متأخرة فى ميعادها كما يظن الكثير لأن حساب المرأة قد يكون خاطئاً لبداية حملها بعد نزول آخر دورة شهرية لها .. وعلى الرغم من وجود احتمال الخطأ هذا فى الحساب إلا ان طول فترة الحمل يوجد ولا يفهم الخبراء أى تفسير له.

مازال أمام المرأة الحامل أسبوعين لكى يطلق عليها ولادة متأخرة، والأهم من ذلك ملاحظة حركة الجنين فى هذا الأسبوع وبداية الأسبوع (41).

يتم عمل (Biophysical profile) والذى يتكون من أشعة فوق

صوتية مفصلة لحركة الجنين الإجمالية: التنفس - حركة العضلات من تحريك أطرافه - فتح أو غلق يديه - كمية السائل الأمينوسى الذى يحيط بالجنين وهو هام للغاية لأنه يُعرف منه إلى أى مدى تدعم المشيمة الجنين- ويتضمن هذا الاختبار أيضاً متابعة لنبضات قلب الجنين لمدة 20 دقيقة او أكثر .. وتجرى هذه الاختبارات مرتين فى الأسبوع.

إذا لم يكن الاختبار مطمئناً مثل قلة السائل الأمينوسى، فإن الولادة السريعة مطلوبة على الفور بل يمكن اللجوء إلى الولادة القيصرية.

يقوم الطبيب أيضاً بفحص عنق الرحم هل هو مفتوح أو أصبح رقيقاً وإلى أى مدى يتحمل المحفزات للولادة (والتى يتم إعطائها أحياناً بين الأسبوع (41- 42.

قراءة التحذيرات التالية: إذا كانت المرأة الحامل تحاول استخدام بعض الوسائل فى المنزل لتحفيز نفسها على الولادة، فلا يوجد أياً من هذه الطرق التى أثبتت فاعليتها بل أن بعضاً منها غير آمناً:

لا يحفز ممارسة الجنس على الولادة .. ولكن البروستجلاندين الذى يوجد فى السائل المنوى والوصول إلى هزة الجماع قد يحفز على حدوث بعض الانقباضات.تحفيز حلمة الثدى على إفراز (Oxytocin) هرمون معجل للولادة .. من الممكن أن يؤدى إلى بداية الولادة لكنه من الممكن أيضاً أن ينجم عنه انقباضات لفترة طويلة مما تسبب ضغطاً على الجنين .. فلا ينبغى فعله أبداً فى المنزل.

زيت الخروع والمعروف عنه أنه ملين يحفز حركة الأمعاء .. لكنه لا يوجد دليل على أنه يحفز على الولادة بل أن العديد من السيدات تتحدث عن تأثيره غير الإيجابى.

الأعشاب للولادة لم تثبت فاعليتها وآمانها .. فعليك بالرجوع إلى

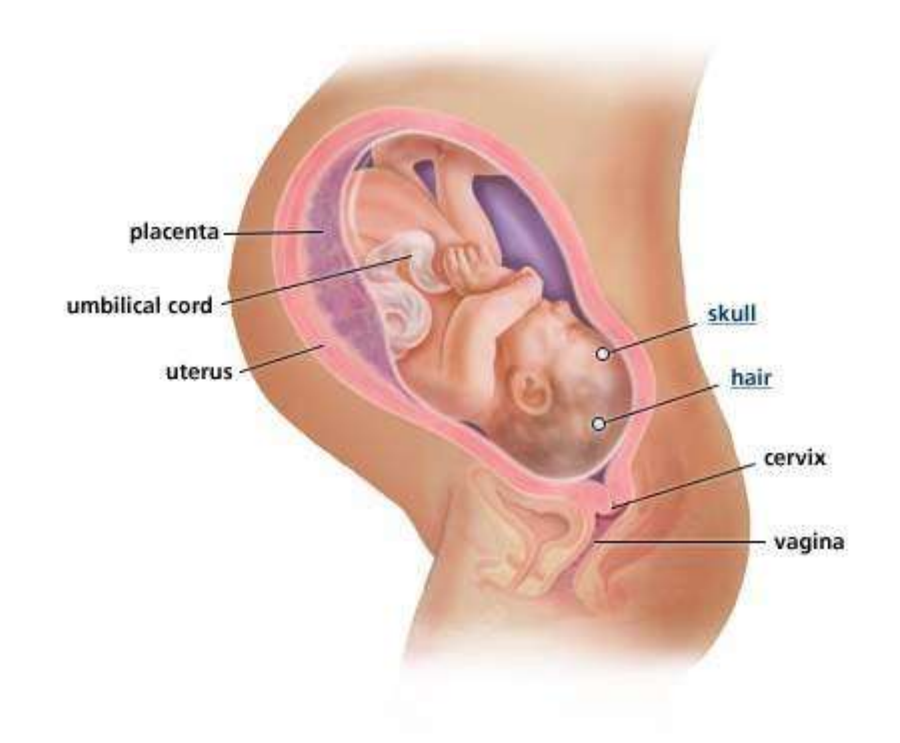
الطبيب قبل استخدامها أو اللجوء إليها لتحفيز انقباضات الولادة.
الحرص دائماً على متابعة حركة الجنين عما إذا كان يوجد هناك أية تغيرات فيها وإخبار الطبيب بها.

هاهو التاريخ المتوقع و المخاض قد يبدأ في اي لحظة حيث نزول الماء و انقباضات غير منتظمة.
هنا تتم الولادة وان لم تتم فانك سوف تلدين على الاسبوع ال 41 و هنا تطلعك الطبيبة على الامر.
قد تشتهين اطعمة حلوة مثل الشوكولاته وهي مفيدة وتمنع التأكسدكما تمدك بالكالسيوم و الحديد.
هناك اطعمة تساعد على استرخاءك ونومك و تشمل : المشروبات اللبنية لاحتوائها على الحامض الاميني المحفز للنوم.

قد تشعرين بلحظات من الالم قبل بدأ المخاض و هناك امهات يشعرن و هناك امهات لايشعرن بشئ.
عليك بالاسترخاء و استمتعي بكل لحظة لان طفلك في الطريق اليك.

هاانت في حالة المخاض>>>هنا ينفصل صمام المخاط الواقي وهو اللتى تسد عنق الرحم (هنا يعني خروج دم يظهر على ملابسك الداخلية)

وهنا التقلصات تزداد حدة و تبدأ حالة تسرب الماء و هو السائل المحيط بالجنين (السائل الامنيوني) و هنا سبب نزول الماء هو تمزق الكيس.



أما عن طفلك

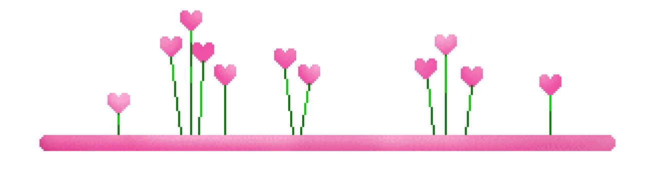
فهو يواجهة نفس درجة ماتواجهينه في المخاض من تعب و ارهاق.

يكون الطفل باكبر حجم يمكن ان يبلغه و لديه مساحة جدا ضيقة للتحرك.
طوله 48سنتيمترا.
وزنه 3,4 كيلوجرام وممكن ان يصل الى 4 كيلوجرام.
معظم الزغب (الشعر اللى يغطي رأس الجنين) يتساقط و يمكن ان يبقى القليل منه على الجبهة.

هكذا نكون خلصنا 40 اسبوع

و في ناس يتأخر ولادتهم و يوصلوا الأسبوع الواحد و الأربعين...

الرجوع للقائمة الرئيسية



الأسبوع الحادى والأربعون:





كيف ينمو الجنين؟

أصبح الجنين طوله الآن أكثر من 20 بوصة قليلاً، ومازال ينمو وقد يصل وزنه إلى 8 باوند تقريباً (البوصة = 2/1 2 سم، الباوند = 453

جرام).

بالوصول لهذا الأسبوع لابد وأن تكون المرأة الحامل على يقين بأن جنينها لن يبقى فى رحمها إلى الأبد .. وإذا انقضى الميعاد المحدد لها سيعطى الطبيب لها محفزات على الولادة فجميع الأطباء تعطى فرصة من أسبوع إلى أسبوعين بعد الميعاد المحدد للولادة حتى لا يعرضوا الجنين إلى أى مشاكل قد تحدث عن التأخر فى الولادة. حوالى من 5 - 8% من السيدات الحوامل تطيل بهم مدة الحمل (ثلاثة أسابيع لأكثر بعد الميعاد المحدد لهن . يُولد الطفل فى أقصى ميعاد له الأسبوع (42) لأنه بعد ذلك سيتعرض الجنين إلى مشاكل عديدة مثل الزيادة فى الوزن، رقة طبقة الجلد، حدوث عدوى فى الرحم تنتقل إلى الجنين أو تعرضه للموت قبل الولادة، تقلل من فرص الولادة الطبيعية عن طريق المهبل وتزيد من احتمالية الولادة القيصرية.

ملحوظة:

يؤكد غالبية المتخصصين والخبراء أن كل جنين ينمو بشكل مختلف عن الآخر فى رحم الأم .. وهذه المعلومات ما هى إلا تصور عام عن كيفية نمو الجنين داخل الرحم.

ما هى التغيرات التى تطرأ على المرأة الحامل؟

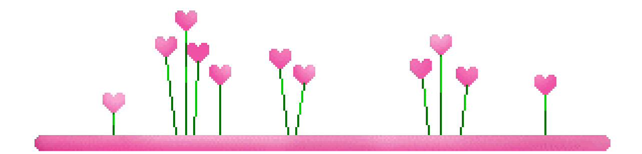
تنتاب المرأة الحامل حالة من القلق لعدم دخولها فى الولادة، فقد تلد فى هذا الأسبوع أو الأسبوع (42)، أما إذا كان الجنين سيعانى من مشاكل فستلد على الفور فى هذا الأسبوع.

قبل أن يقوم الطبيب بإعطاء السيدةأية محفزات على الولادة لابد من اختباره لحالة عنق الرحم هل ضعيف ويتحمل هذه المحفزات أم لا، حتى يقوم الطبيب بإعطاء المرأة أولاً هرمونات من أجل تحفيز عنق

الرحم، واعتماداً على الحالة يبدأ الطبيب فى إعطاء (Oxytocin) هرمون معجل للولادة لبدء الانقباضات وإذا لم تجدى هذه الطرق يلجا الطبيب إلى الولادة القيصرية.

ينبغي إخبار الطبيب على الفور إذا لاحظت المرأة الحامل ضعف حركة الجنين أو نزول سائل من المهبل.

الرجوع للقائمة الرئيسية



منقول من بعض المصادر الطبية مع بعض التصريف

وهذة بعض الصور للجنين في اسابيع مختلفة





اتمني لكم المنفعة والعلم الرشيد النافع

دمتم في رعاية الله و حفظه

